නිවනට මග පෙන්වන...

සතිපට්ඨාන විවරණ

- පස්වන කොටස -





ධම්මානුපස්සනාව

ආයතන පර්විය

අතිපූජනීය උඩඊරියගම
ධම්මජීව නාහිමිපාණෝ

පූජනීය පානදුරේ
චන්දරතන හිමිපාණෝ

සතිපට්ඨාන විවරණ

පස්වන කොටස

ධම්මානුපස්සනාව

(ආයතන පබ්බය)

අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය

මීතිරිගල

ධර්මදානය පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2023 බක් මස (පිටපත් 1000)

සතිපට්ඨාන විවරණ - පස්වන කොටස

අති පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය:

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්‍ෂණ මණ්ඩලය
මීතිරිගල, 11742
දුරකථනය: 033 2253295
nissaranavanaya@gmail.com
www.nissarana.lk

ISBN : 978-624-5512-26-3

පරිගණක අකුරු සැකසුම - කුමුදුනී අතලගේ මහත්මිය.

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර,
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 011 2809 499

පෙරවදන

"සතිපට්ඨාන විවරණ" පස්වන කොටස සඳහා ලියන මේ පෙරවදන සිව්වන පොතේ පෙරවදන හා සම්බන්ධ බව ප්‍රථමයෙන් සිහිපත් කරමි.

සෝතාපන්න බව සාක්ෂාත් කිරීමට හේතු වන දෙවන කරුණ ලෙස දක්වූ යෝනිසෝ මනසිකාරය පිළිබඳව සඳහන් කිරීම පමණක් වුවත් ප්‍රමාණවත් යැයි හැඟෙන්නේ, "සතිපට්ඨාන විවරණ" දේශනාවලියේ ඒ පිළිබඳව පැහැදිලි විග්‍රහයක් ඔබ මේ වන විටත් කියවා ඇති නිසාය.

තමා විසින් කරනු කියනු ලබන සියලු දේ සිහියෙන් යුතුව කිරීම, මේ මොහොතේ සිහිය පැවැත්වීම, මනාප අමනාප නිසා ඇලෙන ගැටෙන බව සිහි නුවණින් දක සතිමා සම්පජානෝ ආතාපි වශයෙන් අකුසල් ප්‍රහාණය කිරීම සහ කුසල් වඩවාගැනීම මමත්වයෙන් තොරව සිදු වන්නට සතිපට්ඨාන භාවනාව ඉවහල් වන ආකාරය මෙම පොත් පෙළ කියවන ඔබ සැමට මනාව පැහැදිලි වනු ඇතැයි සිතමි.

මෙම උතුම් ශ්‍රී සද්ධර්මය සරලව හා ගම්භීර ලෙස දේශනා කළ මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති, සති පාසල නිර්මාතෘ, කම්මට්ඨානාචාර්ය, අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේටත් නිස්සරණ වනය සෙනසුනේ

කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේටත් මෙම දේශනාවලිය සම්පාදනය සඳහා දායක වූ පින්වත් යුවළටත් ඊට සම්බන්ධ වී උපකාර කළ සියලුදෙනාටත් නිවන් අවබෝධය පිණිසම මේ පුණ්‍යකර්මය හේතු වේවා!යි හද බැතියෙන්ම ප්‍රාර්ථනා කරමි.

මෙම "සතිපට්ඨාන විවරණ" නම් වූ දේශනාවලිය දකින, අසන, කියවන හැම දෙනාටම වහවහා ප්‍රඥාව පහළ වේවා!.... උතුම් නිවනම අවබෝධ වේවා!....

සියලු සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා! නීරෝගි වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! දුකින් මිදෙත්වා!....

තෙරුවන් සරණයි!

හේමන්ත රණවක
සම ලේකම් - මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
2023 ක් වූ බක් මස 15 වන දින දී ය.

සම්පාදක සටහන

5) නිවනට මග පෙන්වන "සතිපට්ඨාන විවරණ" නම් වූ ශ්‍රව්‍ය - දෘශ්‍ය පෙළහර

"සතියට ප්‍රවේශයක්" නමින් සති මාත්‍රාව (mindfulness) පිළිබඳව සාරගර්භ වැඩසටහන් පෙළගැස්මක් නිර්මාණය කොට, නිෂ්පාදනය කර, අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව නා සමිඳුන්ගේ "සති පාසල" සංකල්පය වඩා අරුත්බර මානයකට ඔසවා තැබීමේ ගෞරවය සති පාසල පදනමට හිමි වෙත්ම, ඊට සක්‍රිය දායකත්වයක් සැපයූ මට සහ මගේ බිරිඳට ඇති වූ නිම්හිම් නැති චිත්ත ප්‍රීතිය අපි නිහඬවම භුක්ති වින්දෙමු.

සතියට ප්‍රවේශයක් වැඩසටහන් පටිගත කිරීම 2021 වසරේ මාර්තු මාසයේදී අවසන් වීමත් සමගම අප දෙදෙනාගේම සිත්වල සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලියක් එළිදැක්වීමේ අදහස යළි ඉස්මතු වුවද, ඊට සහසම්බන්ධ කරගත යුතුම වූ පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන හිමියන් විසින් '2022 වසරේදී සලකා බලමු' යැයි තැබූ තිත සහ කොමාවට උඩින් යාමට අප හට ශක්තියක් නොවීය.

එහෙත් ඉන් නොනැවතී, 2021 වසරේ අප්‍රේල් මාසය අවසානයේ දහම් පොත් ලබාගැනීමට නිස්සරණ වන අරණට ගිය අවස්ථාවේදී අති පූජනීය ධම්මජීව නා සමිඳුන් සමග දුරකථනයෙන් කළ ඉල්ලීමට ප්‍රතිචාරයක් ලෙසින් උන්වහන්සේගේ කුටියෙහි තිබූ

“In This Life Itself” නම් ග්‍රන්ථය සහ එහි සිංහල පරිවර්තනය එවේලේම මා අතට පත් වූයේ ‘උඹ ඕක බලාගෙන සැකිල්ලක් හදපන්. මම නේ වැඩේට ඔබ්බන සුදුස්සෝ නම් කරන්නේ’ යනුවෙන් වූ නියෝගයක්ද සමගිනි. එය අපගේ ඉරිතැලුණු හදවතට වැටුණු පොද වැස්සක්ම බඳු විය.

ඉන් ලද ගැම්ම අවසන් වූයේ අප දෙදෙනා විසින් ලහිලහියේ සකසන ලද සැකිල්ල පූජනීය චන්දරතන හිමියන් වෙත භාර කර, එය උන්වහන්සේගේ දැනුමින් පෝෂණය කරවාගෙන, නා සමිඳුන් වෙත විද්‍යුත් තැපැල හරහා යොමු කිරීමෙන් වුවද, සිදු වූයේ අනෙකක්මය. සැකිල්ල පෝෂණය කර දුන් චන්දරතන හිමියන්ද මා හට උපදෙස් ලබා දුන් නා සමිඳුන්ද 2021 වසරේ දෙසැම්බර් මස වන තෙක්ම දැඩි නිහඬතාවක පසු වූයේ අපගේ අපේක්ෂා යළිත් සුන් කරමිනි.

ආරක්ෂාකාරී පියවරක් ලෙස උට්ඨාන වීර්යය දැඩි කරගනිමින් මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලයේ ලේකම් - හේමන්ත රණවකයන් හට ඒ අතරතුර මා වරින් වර සිහිපත් කළේ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලිය පටිගත කිරීම තුළින් ධම්මජීව නා හිමියන් සහ චන්දරතන හිමියන් සතු උතුම් දහම් දැනුම සංරක්ෂණය කිරීමක් මෙන්ම, ගෞතම බුදුපියාණන් දෙසා වදාළ නිර්මල ථෙරවාදී ගැඹුරු දහම් කාරණා නිවැරදිව නිරවුල්ව සමාජගත කිරීමේ ගෞරවයත් නිස්සරණ වන අරණට හිමි වන බවත්ය.

හේමන්ත රණවකයන්ගේ උනන්දු කිරීම මත මා 2021 දෙසැම්බරයේ යළිත් නා සමිඳුන් අමතා කෙසේ හෝ පූජනීය චන්දරතන හිමියන් කැමති කරවාගෙන දෙනමවහන්සේ විසින්ම සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා පටිගත කිරීම සඳහා සහභාගි වන ලෙසට කළ ආරාධනාව ඵල දරමින්, පූජනීය චන්දරතන හිමියන් මා අමතා කොළ එළියක් දල්වමින් පවසා සිටියේ “මාධ්‍ය ආයතනවලට ගොස් ධර්ම දේශනා කිරීමක් සිදු කර නැති බවත් ඒ ප්‍රතිපත්තිය තව දුරටත් රකින බවත් ඊට විකල්පයක් සොයාගත යුතු බවත්”ය.

ඉන් උද්දමයට සහ ප්‍රීති ප්‍රමෝදයට පත් මා සහ මාගේ බිරිඳ වටමේස සාකච්ඡාවක් පැවැත්වීමෙන් පසුව අප සතු අලුතෙන් සාද, එහෙත් පදිංචි නොවූ තලවතුගොඩ නිවසෙහි උඩුමහලේ පිහිටි ශාලාව තාවකාලික මැදිරියක් (Studio) බවට පරිවර්තනය කර 2022 වසරේ පෙබරවාරි මස පටන් සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා එහි පටිගත කිරීමට යෙදූ සැලසුම එල දූරුවේ ඊට දෙනමවහන්සේත් නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලයත් හදවතින්ම සිය මනාපය පළ කළ නිසාමය.

ඒ අනුව, 2022 පෙබරවාරි මස 19 වන දින පටන් 2022 ඔක්තෝබර් මස 01 වන දින දක්වා වැඩසටහන් 68 ක් පටිගත කිරීම සඳහා අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව නා සමිඳුන් සහ කෘත්‍යාධිකාරී - පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන සමිඳුන් ලබා දුන් අනුපමේය සහයෝගය ශාසනාලයෙන් යුතුව සිහිපත් කරමු. දහසකුත් එකක් කාර්යභාර මධ්‍යයේ වුව සියල්ල පසෙක තබා අප වෙත පැවති දයානුකම්පාවෙන්ම, අප ගන්නා වූ අසීරු උත්සාහය මල් එලගන්වන්නට උන්වහන්සේලාටද අපටත් වැඩි උනන්දුවක් පැවතීම සිහිපත් කරන්නේ හද පිරි ගෞරවයෙනි. එමෙන්ම, සෑම දිනකම උපස්ථාන කටයුතු සඳහා වැඩම කළ පූජ්‍ය ධම්මසරණ හිමියන්ද කෘතවේදීව මෙහිදී සිහිපත් කරමු.

හේමන්ත රණවකයන් යෝජනා කළ "සතිපට්ඨාන විවරණ" නම් වූ සිරසින් සිදු කළ ශ්‍රව්‍ය -දෘශ්‍ය පටිගත කිරීම් හමුවේ අප කිසි දිනක අපේක්ෂා නොකළ මාහැඟි පුණ්‍යකර්මයන්ට දයක වීමට හැකි වූ බව ධර්ම ගෞරවයෙන් යුතුව සිහිපත් කරමු:

(i) සෑම දිනකම තලවතුගොඩ අපගේ නිවස්නය තාවකාලික සංඝාවාසයක් ලෙස පූජා කිරීමට ඉඩ සැලසීම;

(ii) වැඩම කර වදළ අතිගෞරවනීය අරණ්‍යවාසී ස්වාමීන් වහන්සේලා හට හීල් දනය, දහවල් දනය, ගිලන්පස පූජා කිරීම සහ ඊට අසල්වාසීන්, කලණ මිතුරන් සහසම්බන්ධ කරගැනීමට අවස්ථාව කිසිදු අවහිරයකින් තොරව උදා වීම;

(iii) වස්සාන කාලය තුළදීම ස්වාමීන් වහන්සේලා හට සිවුරු පරිෂ්කාර පූජා කිරීමට අප සියලුදෙනා හට අවස්ථාව උදා වීම;

(iv) නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනවාසී ස්වාමීන් වහන්සේලා වැඩම කරවාගෙන ශ්‍රව්‍ය - දෘශ්‍ය පටිගත කිරීම් සිදු කරගැනීමට මටත් මාගේ බිරිඳටත් තිබූ පෙර පින නිසාම ලද භාග්‍යය, දෙස් විදෙස් බෞද්ධ ප්‍රජාව වෙත නිර්මල ථේරවාදී බුද්ධ ධර්මය එලෙසින්ම නිවැරදිව බෙදා හැරීමට අවස්ථාව උදා වීම;

(v) "සතිපට්ඨාන විවරණ" නමින් කාණ්ඩ 7 කින් යුත් ධර්ම ග්‍රන්ථයක් එළිදක්වා, එය ධර්මදානමය පින්කමක් ලෙසින් නොමිලයේ බෙදා හැරීම;

(vi) ශ්‍රව්‍ය - දෘශ්‍ය පටිගත කිරීම් සිදු කළ අවස්ථා සඳහා නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලයේ සාමාජිකයින්ට සහ ඥාති හිතමිත්‍රාදීන්ට ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා අවස්ථාවක් උදා කරලීම;

(vii) කිසි දිනක පූර්ණ වශයෙන් මුල පටන් අවසානය දක්වා පරිශීලනය කර නොතිබුණ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අන්තර්ගතය පිළිබඳව දැනුම්වත් වීම සහ එය සරල, සුගම හා ප්‍රායෝගික ලෙසින් ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගැනීම පිළිබඳව ලද අමිල අවබෝධය සහ කමටහන් සුද්ධ කරගැනීමට අවස්ථාව සැලසීම.

එක ගලකින් කුරුල්ලන් දෙදෙනෙකු නෙළාගැනීමේ පිරුළ වෙනස් කරමින්, අප නොදැනුවත්වම හත්වැදෑරුම් පින්කම් මාලාවක ආනිශංස නෙළාගැනීමට හැකි වීම මෙම උත්තුංග පින්කමෙන් ලද උත්තම ඵල බව සිහිපත් කරමු.

අවංක, අව්‍යාජ, පිවිතුරු, නිර්මල, සුපේශල, ශික්ෂාකාමී, ධර්මධර, විනයධර, ආරණ්‍යවාසී සඟ පරම්පරාවකින් පැවතගෙන එන, සියලු වත් පිළිවෙත් හැකි උපරිමයෙන් ආරක්ෂා කරන, දැයේ පිනට උපන්, ශාසනස්ථිතිකාමී, අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව

නායක ස්වාමීන් වහන්සේ සහ කෘත්‍යාධිකාරී පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ, සසර සැරිසරන පින් ඇති දනන් ඉන් එතෙර කරවීමට අවැසි මාවත පෙන්වා දෙන සේක.

වත්මන් පරපුරේ අප හට ඉතිරිව පවතින අතළොස්සක් වූ භික්ෂුත්වයේ ප්‍රතිමූර්තියක් බඳු වූ සංඝයා වහන්සේ වශයෙන් හැඳින්විය හැකි, උත්තම යුග මෙහෙවරකට උර දී සිටින දෙනමවහන්සේලාට කෘතවේදී ප්‍රණාමය සහ පුණ්‍යානුමෝදනාව පුද කරමින් ඔබවහන්සේලාටත් සහසම්බන්ධ වූ සැමටත් අවසානයේ අපටත් වහවහා චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වීම පිණිස මෙම මහානීය පින්කම හේතු වේවා! වාසනා වේවා!යි ශාසනාලයෙන් යුතුව ප්‍රාර්ථනා කරමු. ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි!....

(ඉතිරිය ඉදිරි කලාපයෙනි.....)

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි!....

සම්පාදක

2023ක් වූ අප්‍රේල් මස 15 වන දිනදීය.

පුණ්‍යානුමෝදනාව

තථාගත සම්මා සම්බුදු පියාණන් ගත් මගම ගනිමින්, නිර්මල ථෙරවාදී ශ්‍රී සද්ධර්මය තමන් උගත්, තමන් ප්‍රගුණ කළ, තමන් ලත් අත්දැකීම් කැටි කොට, දහම් පිපාසිත, නිවන් මග සොයා ගමන් ඇරඹි, නිවැරදි අත්වැලක් අවැසි දෙස් විදෙස් බෞද්ධ ප්‍රජාවගේ දහම් දැනුම පෝෂණය කරවමින් ප්‍රඥාව අවදි වීම පිණිස අප වෙත දයාද කළ "සතිපට්ඨාන විවරණ" නම් වූ ශ්‍රව්‍ය - දෘශ්‍ය පෙළහර, මුද්‍රිත දහම් පඬුරක්ද ලෙසින් ඔබ අත තබන්නට නොපසුබස්නා වීර්යයෙන් කටයුතු කළා වූ.....

1. මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති, සති පාසල නිර්මාතෘ, අති පූජනීය, උඩරීරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේටත්;

2. මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේටත්;

3. මෙම දේශනාවලිය ග්‍රන්ථයක් ලෙස සකස් කළ නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය දෙල්ගමුවේ ධම්මසුභද්ද ස්වාමීන් වහන්සේටත්;

4. "සතිපට්ඨාන විවරණ" - පස්වන කොටස (ධම්මානුපස්සනාව - ආයතන පර්වය) ධර්ම දානමය පින්කමක් ලෙසින් එළිදැක්වීම සඳහා සම්පූර්ණ බරපැන වශයෙන් රු.247,500/= ක මුදලක් දරූ නාවල පදිංචි මිලින්ද පතිරණ, කාංචනා ආරියසිංහ සහ කළුඅග්ගල පදිංචි ගීතානි ස්වර්ණතිලකා මහත්ම මහත්මීන්ටත්;

ඔවුන්ගේ පරලෝ සැපත් දෙමාපියන් වන ආර්. කේ. ජෝතිපාල පතිරණ පියාණන්ටත් පේමවතී පතිරණ මැණියන්ටත් හේමා මැණිකේ ගුණසේකර මැණියන්ටත් චාලට් නෝනා මැණියන්ටත් කොරනේලිස් අප්පුහාමි පියාණන්ටත්;

සුජීවත්ව සිටින පී. ඒ. ඩී. ආරියසිංහ පියාණන්ටත්;

5. ශ්‍රව්‍ය පටිගත කිරීම් අසා ඉතාම උසස් නිරවද්‍යතාවෙන් යුතුව පරිඝණක අකුරු සකැසුම කළ කුමුදුනී අතලගේ මහත්මියටත්;

6. අත් පිටපත සංස්කරණය කර, සෝදුපත් පරීක්ෂා කරමින්, නිවැරදිව මුල් පිටපත සකස් කිරීම සඳහා උර දුන් රාණි රාජපක්ෂ මහත්මියටත්;

7. මුද්‍රණ කටයුතු සාධාරණ මිලකට ඉටු කර දුන් ගංගොඩවිල, කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් හි අධිපතිතුමන් ඇතුළු සමස්ත කාර්ය මණ්ඩලයටත්;

8. මෙම දහම් පඬුර සම්පාදනය කිරීමට නන් අයුරින් උපකාර කළ සැදැහැවත් සියලුදෙනාටත්;

උතුම් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වීම පිණිසද නිදුක් නීරෝගී සුව චිරජීවනය ප්‍රාර්ථනා කිරීමටද ඉදිරි භවගාමී ජීවිත දුකින් අතමිදී සැනසීම උදා කරලීමටද මෙම ධර්ම දානමය කුසලයෙන් ජනිත වන්නා වූ පුණ්‍ය සම්භාරය උපනිශ්‍රය වේවා!යි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙයට,
නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

පටුන

38 | චක්ඛායතනය - රූපායතනය

අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

කතඤ්ච භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති

ඡසු අජ්ඣත්තිකබාහිරෙසු ආයතනෙසු තී'ති.

ගරු කටයුතු ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, හඳුන්වාදීමෙදි මතක් කළ විදිහට අපි මේ ප්‍රධාන වශයෙන්ම සතිය හඳුන්වාදීමේ මාතෘකාවක් විදිහට **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයයි** ඉදිරියෙන් තියාගත්තේ. ඒක බණ අහලා පුරුදු, පොත් කියවලා පුරුදු ඇත්තො දන්නවා ඒකෙ සතර සතිපට්ඨානය කියල එකක් - කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව වශයෙන්. අපි පසුගිය දවස්වල කරපු ප්‍රයත්නයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් අපි ඒ මුලින් සඳහන් අනුපස්සනා තුන අපේ ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් ගෙවන් කරගෙන දැන් අපි සැරිසරන්නේ, හැසිරෙන්නේ ධම්මානුපස්සනා ක්ෂේත්‍රයේ.

ඒක අර කායානුපස්සනාව වගේම ටිකක් විස්තාර සහිතයි. ඒ ධම්මානුපස්සනාවේ විස්තාර භාවය නිසා සතිපට්ඨානයේ දීර්ඝ ස්වභාවයක් සහ කෙටි ස්වභාවයක් දක්වනවා. ඒ සතිපට්ඨාන

සූත්‍රයේ කෙටි - නැත්නම් අපිට ගන්න පුළුවන් මජ්ඣිම කියලා - මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ එක තමයි මජ්ඣිම නිකාය සූත්‍රයේ සඳහන් සතිපට්ඨානය. ඒකටම යම් යම් කොටස් සුවිශේෂ කරලා අස්තර විස්තර සහිතව දීඝ නිකායේ සඳහන් වෙනවා. ඒක එතකොට ටිකක් දිගයි. ඒ වෙනස අපිට දැකගන්න පුළුවන් වෙන්නේ මේ අපි හැසිරෙන ධම්මානුපස්සනා කොටසේ. ඒ අනුව බලනකොට මජ්ඣිම නිකාය පේන්නේ නිකන් මුද්‍රණ දෝෂයක් වාගේ. නෑ එහෙම එකක් නෙවෙයි. ඒ දේශනා විලාශ.

ඉතින් එහි අපි නීවරණ පබ්බ, ඛන්ධ පබ්බ කියන දේවල් ගෙවන් කළාට පස්සේ අපිට හම්බ වෙන්නේ ආයතන පබ්බය. ඉතින් අපි ඒ ආයතන පබ්බයට ආරම්භය ලබාගන්නකොට, අත්පොත් තියනකොට මතක තියාගන්න මේක ගැඹුරක් කියලා. නමුත් මේක ආයෙත් කියල දෙන්නේ කායානුපස්සනා කොටස. අපි දැකපු ටිකම නැවත අලුත්වැඩියාවක් තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක නිසා ඒ බුද්ධ දේශනා ස්වභාවය මට පේනවා ලෝකයේ තියෙන අධ්‍යාපන ක්‍රමය කොච්චර භාර අරන් තියෙනවාද කියලා. අර මුලින් සඳහන් කරන එක ඉතාමත්ම සරලව කියලා, ඒක වෙන වෙන පර්ව මාර්ගයෙන්, පබ්බ මාර්ගයෙන්, කොටස් මාර්ගයෙන්, පරිච්ඡේද මාර්ගයෙන් නැවත නැවත කියනවා. එතකොට පටන්ගන්න එක්කෙනා හරි බයෙන් පටන් අරගන්නේ 'අම්මේ! සතිපට්ඨානය අපි දන්නෙ නෑ නේ. මෙච්චර විස්තර සහිතයි නේ' කියලා අර ප්‍රවේශයට බයයි. නමුත් ප්‍රවේශය එච්චර අමාරු නෑ. ඒක මහ මුහුද ක්‍රමක්‍රමයෙන් ගැඹුරට එන්නා සේ. රැල්ලට යන්න පුළුවන්, රැල්ල වදින්නෙ නැති තැනක වැල්ලෙ ඉන්නත් පුළුවන්, වරින් වර ඇවිල්ලා වදින රැල්ල පාගන්නත් පුළුවන්. ඊට පස්සේ වළලුකර දක්වා, ගොප්මස දක්වා, දණහිසමත් දක්වා, ඉග දක්වා, තනමත්තක් දක්වා වතුරට බහින්න පුළුවන්. කැමති නම් ගොඩ එන්න පුළුවන්.

ඒකෙ වැදගත්ම දේ තමයි - අපි ධම්මානුපස්සනා කොටසට පූර්විකාවක් සපයන වෙලාවේ - වැදගත්ම කොටස කායානුපස්සනාව. කායානුපස්සනාවේ කියපු එකම පොඩ්ඩක්

විස්තර කරලා අපි ඉස්සරහට යනවා කොටස් කරලා නීවරණ පබ්බ, ඛන්ධ පබ්බ, ආයතන පබ්බ, බොජ්ඣංග පබ්බ, සච්ච පබ්බ කියලා. ඒ නිසා කිසි කෙනෙක් බය වෙන්න නරකයි. ආරම්භයේදීම කේවල පරිශුද්ධ තත්ත්වයක්, සම්පූර්ණ සූතමය ඥානයක්, සම්පූර්ණ දැනුමක් නෑ කියල බය වෙන්න දෙයක් නෑ. අපි සර්වඥයන් වහන්සේත් එක්ක නේ ඉන්නේ. අපි ධර්මයත් එක්ක නේ ඉන්නේ. අපි සංඝයා නේ. අපි යම් ශීලයක පිහිටලා නේ ඉන්නේ. අපි නැවත නැවත කරනවා නේ. කරන්න කරන්න කරන්න කරන්න අර දන්න දේටම පුදුම ආභරණයක්, අලංකාරයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒක මම මේ බණ දේශනාවෙදි කාටකාටත් තේරුම්ගන්න පුළුවන් වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

ඉතින් ඒ අනුව අපි අද බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ආයතන පබ්බයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට ඉදිරිපත් කරන පළවෙනි කොටහ. මේ ආයතන කිව්වහම ආයතන හයක් සඳහන් වෙනවා. ඒක පාලියේ **ඡ ආයතන** කියන එක සමහර විට සළායතන කියන නමෙනුත් සඳහන් වෙනවා. ඒකෙදි පහක් අපිට ඇඟිල්ලෙන් ඇනලා පෙන්නන්න පුළුවන්. චක්ඛායතන, සෝතායතන, ඝානායතන, ජිව්හායතන, කායායතන - මේ ඇසය, මේ කනය, මේ නාසයය, මේ දිවය, මේ කයය. ඊට එහා ගිය තව එකක් එකතු වෙනවා හය වෙනුවට. ඒක ඇඟිල්ලෙන් පෙන්නන්න බැරි, නැත්නම් ඇඟිල්ලෙන් ඇනලා පෙන්නන්න බැරි මනායතනය. ඒක නාම ධර්මයකට වැටෙනවා. ඉතින් ඒ කොටස් කොටස්වල කෙරෙන සංසාරෙට ඇදීම, නැත්නම් කෙලෙස් උපදවන ගතිය සමානයි. ඇහැ, කන, දිව, නාසය, කය, මන කියලා මේකෙ සඳහන් කරනවා. එකම යාන්ත්‍රණයට තමයි කෙලෙස් උපදින්නේ. නමුත් ආයතන පබ්බයට එනකොට ඉස්සෙල්ලාම පෙන්නන්නේ කායායතනය නෙවෙයි. චක්ඛායතනය. ඒ මොකද? ඒකෙන් තමයි වැඩියෙන්ම කෙලෙස් උපදින්නේ. ඒ නිසා ඒකෙ හරි ගැඹුරක් තියෙන්නේ.

නමුත් අපිට භාවනාව උගන්නනකොට කායායතනයෙන් පටන්ගන්නේ - චක්ඛු, සෝත, ඝාන, ජිව්හා, කාය කියන. මොකද,

කය අපට එක තැනක මෙහෙම මැටි බුද්ධෙක් වගේ, ගල් පිළිමයක් වගේ තියන්න පුළුවන්. ඒක අඳුරගන්න එක ලේසියි. ඒක නිසා කායානුපස්සනාවෙන් පටන්ගන්නවා. පටන් අරගෙන වේදනානුපස්සනාව චිත්තානුපස්සනාව ගෙවන් කරලා ධම්මානුපස්සනාවට පස්සෙ අර අනුපිළිවෙළ වෙනස් වෙනවා. දැන් අපි කායානුපස්සනාවට එන්නේ, නැත්නම් කායායතනයට එන්නේ පස්වෙනි අංකයට. එක එන්නේ චක්ඛායතනය. ඊට පස්සේ එයාට අස්තර විස්තර සපයනවා. මේ චක්ඛායතනයේ තියෙනවා අංශ තුනක්; ද්වාර, ආරම්මණ, තදුපපන්න කියලා. එතකොට චක්ඛායතනය තමයි ද්වාරය. ඒකට ඇවිල්ලා වදින දේ, නැත්නම් ඒක කුප්පන දේ තමයි රූපය. එතකොට ආයතනයට ඇවිල්ලා රූපයක්, ඇහැට රූපයක් වදිනවා. (අනික්වාත් රූප නිසා) අපි සුවිශේෂ නමක් දෙනවා ඇහැට වදින රූපෙට "රූප රූප" කියලා. කනට වදින එකට කියනවා ශබ්ද රූප කියලා. නාසයට වදින එකට කියනවා ඝාන, නැත්නම් ගන්ධ රූපය කියලා. දිවට වදින එකට කියනවා රස රූපය කියලා. කයට වදින එකට කියනවා පොට්ඨබ්බ රූපය කියලා.

ඒ නිසා අපි මේ වෙලාවෙදි පාවිච්චි කරනවා ඇහැට රූප රූපයක් වදිනවා. වදිනකොට එයින් උපදිනවා යම් යම් දේවල්. ඒකට තදුපපන්න කියල කියනවා - එතන හටගන්න දේ. එතකොට ද්වාර, ආරම්මණ, තදූපපන්න. මේ තුන තමයි ඉතින් දිගටම විස්තර වෙන්නේ. මෙක හරියට කිණිහිරේ උඩ යකඩයක් තියලා තව යකඩයකින් ගහනකොට ගිනි පුපුරක් පනිනවා. කිණිහිර වගේ දෙයක් තියෙන්නත් ඕනෑ. ඒක උඩ යකඩයක් තියාගන්නත් ඕනෑ. එතකොට යකඩයට ගහනකොට එක පැත්තකට ගැහුවොත් ගිනි පුපුරක් පනිනවා. එහෙම නැත්නම් ඒක බුරුමෙ ස්වාමීන් වහන්සේ උගන්නන්නේ ගිනිපෙට්ටිය අරගෙන ගිනිපෙට්ටියට ගිනිකූරෙ තුඩ එක කෝණෙකට එක බරකට දලා ගැහුවොත් ගිනි පුළිඟුවක් පනිනවා. මේක තමයි ලෝකෙ හැම තැනම සිද්ධ වෙන්නේ - ද්වාර, ආරම්මණ, තදුපපන්න. මේක තමයි ඔය හැම විද්‍යාවෙම

තියෙන්නේ. ඔක්කෝටම ඉස්සෙල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ත්‍රිමාන රූපය පෙන්නනවා. ඒක අපි දැන් ඉගෙනගන්නයි හදන්නේ.

හැබැයි ඉතින් අපි කරන්න හදන්නෙ ඊට ඉස්සෙල්ලා පොඩ්ඩක් භාවනා කරලා බලන්න. ඒ නිසා අද උගන්නන්න හදන්නේ, අපි සාකච්ඡා කරන්නේ චක්ඛායතනය වුණාට, අපි ඉස්සෙල්ලාම කියනවා ඕක අපි වහමු කියලා. චක්ඛායතනය වහගන්නෙයි කියල කියනවා. ඒකට හොඳට පට්ටලව වාඩි වෙලා අපි බලනවා - අපි ඉස්සෙල්ලාම පටන්ගත්තේ අර ආධුනික මනසෙ හැටියට කය කොහොමද තියෙන්නෙ කියලා. හරි ලොකු වෙනසක් වෙනවා. ඇස් දෙක ඇරගෙන කය දිහා බලා ඉන්න එකයි, ඇස් දෙක වහලා මනසිකාරය කයට යොදවනකොටයි ඇති වෙන වෙනස අපිට හොඳට පෙන්නල දෙන්න පුළුවන් ඔළුවට brainwave starter එකක් දාලා, එහෙම නැත්නම් EEG මැෂින් එකේ ඉලෙක්ට්‍රෝඩ 16 සම්බන්ධ කරලා, එහෙම නැත්නම් අපි functional MRI Scan එකට දාලා ඇස් දෙක වහගත්ත ගමන් සම්පූර්ණ බීටා කිරණ නිෂ්පාදනය නතර වෙනවා. ඊට පස්සේ ඉතුරු කිරණවල ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි වෙනවා. ඒක ටිකක් බරළතල වැඩි ඇති. මමත් එච්චර ඒ ක්ෂේත්‍රයේ දක්ෂයෙක් නෙවෙයි. කෙසේ නමුත් ඇස් දෙක වහගත්ත ගමන් අපිට කය පේන්නේ අන්ධ ඇහැට. ඇස් දෙක ඇරියොත් හිත බාහිරාවර්තියි. ඇස් දෙක වැහුවොත් හිත අන්තරාවර්තී වෙන නිසාම හුඟ දෙනෙක් ඇස් දෙක වහන්න බයයි. ඇයි මේ ඉඳගෙන ඉන්නකොට මගේ පොකට් එකට තට්ටු කරයිද කියල දන්නෙ නෑ නේ. නැත්නම් පස්සෙන් ඇවිල්ල පිහියෙන් ඇනියිද දන්නෙ නෑ නේ.

ඉතින් ඔන්න ඔය ටික නැති කරන්න තමයි භාවනා මධ්‍යස්ථාන හදන්නේ. එහෙම හොරු, එහෙම මිනීමරුවෝ මෙතන කවුරුවක්වත් නෑ. අපිට අපි වගේම ඇස් දෙක වහගෙන මේ ආයතන පබ්බයට හිත යොදන්න කැමති සත්පුරුෂයන් ඉන්න නිසා, ඇස් දෙක වහගත්තට පස්සේ චක්ඛායතනයෙන් තොරව කායානුපස්සනාවට (කායායතනයට) අපි මනසිකාරය (මනස)

යොදවනවා. එහෙම යොදවලා බලනවා අපිට කොච්චර වෙලාවක් මේ මධ්‍යස්ථ අරමුණේ, නැත්නම් දිගට පවතින අරමුණේ, නික්ලේශී අරමුණේ, ක්ෂේම භූමියේ හිත පවත්වන්න පුළුවන්ද කියලා. එතකොට අපිට තේරෙනවා එව්වා එකක් උප්පත්තියෙන් ලබන්න තරම් මනුස්සත්ව පටිලාභයක් අපිට තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් 'මම දැන් මෙතන' ඉන්නවා කියල දැනගන්න පුළුවන්. නමුත් ඒකට හිත කැමති නැති හැටි. ඒක තමයි අපි අන්තිමටම මනායතනය කියල ඉගෙනගන්න හදන්නේ. මේ සද්ධර්මය තිබුණට, නිවන තිබුණට, සත්පුරුෂයෝ හිටියට අපි ඒකට කැමති නැතුව අර කූඩැල්ලා කොට්ටෙ උඩ තිබ්බහම ඉන්න කැමති නැතුවා වගේ දුවන හැටි. ඒකට අපි කියන්නත් නරකයි. මම කියන්නත් නරකයි. මොකද මේක මගේ ගතියක් නෙවෙයි. මොකද, මම ආසයි ඇත්තටම සද්ධර්මයට, සත්පුරුෂ සේවනයට, නැත්නම් භාවනාවට. නමුත් මටත් නොකියා, පැදුරටත් හොරා හිත පනින හැටි අපි විනාඩි පහක් විතර වගේ බලමු. ඔයිට වැඩිය අවශ්‍ය වෙන එකක් නැහැයි කියලා මම හිතනවා හුගදෙනෙක් අපිත් එක්ක දිග ගමනක් ඇවිල්ල තියෙන නිසා. අපි මෙතැන් පටන් බලනවා සතිය පිහිටුවාගන්න 'මම දැන් මෙතන' - තමන්ගෙ කය නැංගුරම කරගෙන අපි මේ කුණාටු මුහුදේ නැව බේරගන්න උත්සාහ කරන්නා සේ උත්සාහයක් කරමු. සියලුදෙනාටම සාර්ථක පර්යංකයක් වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

(*පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති.*)

හොඳයි. සියලුදෙනාම දැන් චක්ඛායතනය විවෘත කරමු. අපි චක්ඛායතනයෙන් තොරව කායායතනය බලබලා ඉඳලා දැන් චක්ඛායතනය විවෘත කරලා බණක් අහනවා. එතෙන්දි **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ** මේ ආයතන පබ්බයේම තව පොඩ්ඩක් ඉස්සරහට ගියොත් ඒක හරි ලේසියි දේශකයන් වහන්සේට. ඒක මම හිතනවා අහගෙන ඉන්න අයටත් ලේසියි. ඒක නිසා අපි තව පොඩ්ඩක් බුද්ධ වචනයට ඇහුම්කන් දෙමු.

ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු චක්ඛුඤ්ච පජානාති, රූපෙ ච පජානාති, යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච පහීනස්ස සංයොජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.

මේක තුනකට කඩල ගත්තොත්, **චක්ඛුඤ්ච පජානාති** කියල කියන්නෙ ද්වාරය කියල දැනගන්නවා. නැත්නම් ගිනිකූරු පෙට්ටියේ පැත්ත දැනගන්නවා. ඊට පස්සේ, **රූපෙ ච පජානාති** කියල කියන්නෙ ආරම්මණය. අපි මේ අරමුණේ ඇවිල්ලා වදින්න ඕනෑ. ඒකට කියනවා **රූපෙ ච පජානාති**. එතකොට **යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති**. එතකොට අපිට එක්කෝ සක්කාය දිට්ඨිය උපදිනවා. නැත්නම් සීලබ්බත පරාමාසය උපදිනවා. නැත්නම් විචිකිච්ඡාව උපදිනවා. කාමරාග, ව්‍යාපාද, රූපරාග, අරූපරාග, මාන, උද්ධච්ඡ, අවිජ්ජා කියලා මේ දහයෙන් එකක් උපදිනවා. ඇහැට රූපයක් දැකලා මේ එකක්වත් උපදින්නෙ නැති කිසිම අවස්ථාවක් නෑ. ඒ නිසා ඇස් දෙක ඇරගෙන ඉන්න හැම වෙලාවෙම ද්වාර, ආරම්මණ, තදුපපන්න කියලා මේ තුනට ගෑනු පිරිමි භේදයක් නෑ. රහත් නොරහත් භේදයක් නෑ. බෞද්ධ අබෞද්ධ භේදයක් නෑ. පැවිදි ගිහි භේදයක් නෑ.

මේ තුන වෙන් වෙන් වශයෙන් දැක්කට, අපිට පොතේ මෙහෙම කියල දුන්නාට මේක තමයි ආයතනය, මේක තමයි ආරම්මණය. ආයතනයට අපි ද්වාරය කියල මෙතෙන්දි කියනවා (චක්ඛු ද්වාරය), ඇවිල්ලා වදින දේට ආරම්මණය කියල කියනවා - මෙතෙන්දි රූපය. ඒකට අපි සාමාන්‍යයෙන් කියනවා වර්ණ රූපය කියලා. ඒකෙ වර්ණය සහ සටහන් දෙකම තියෙනවා. එතකොට උපදින දේට කෙලෙස් කියල කියනවා. අන්න ඒ කෙලෙස් දැනගත්ත කෙනාට රහතන් වහන්සේ කියල කියනවා. යාන්ත්‍රණය දන්නෙ නැතුව කෙලෙස්වලටත් බැහැලා ඇස් දෙක කරකව කරකවා වටපිට බලබලා ඉන්න එක්කෙනාට පෘථග්ජනයා කියල කියනවා. ඉතින් අපි සමහර විට ඔය දෙකටම අයිති නැතුව ඇති. අපි අතරමැද ඉන්නවා. උත්සාහ කරනවා. රූපයක් දිහා ඇහෙන් බලනකොටම කෙලෙස්

උපදිනවාදෝ, මට මේක අල්ලගන්න පුළුවන්දෝ කියලා බලන කෙනා පෘථග්ජන භූමියට වැටෙන්නෙත් නෑ. මොකද, ඒ කෙනා මේ වෙනකොට සුදු ඇඳගෙන ඇවිල්ලා එක තැනක වාඩි වෙලා සියලු වැඩ බහා තබලා මේ ඇහෙන් කෙලෙස් උපදින හැටි බලාගන්න ඕනෑ කියලා කෙලෙස් උපදින පෙත, මාර්ගය, රචනය, චරණය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. එයාට කියනවා කල්‍යාණ සත්පුරුෂයා කියලා. ඒක තමයි මේ බණ අහලා, කමටහන් ශුද්ධ කරලා අපි කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒකෙ ඉන්නකොට අපි එක එක්කෙනා එක එක තැන්වල ඉන්නේ. ඉතින් අපිට ටිකක් සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්. අපි හැම කෙනාටම මේ සාකච්ඡාවට, මේ කැඳ හැළියට හාල් මිටක් දන්න පුළුවන්.

අපිට යමක් දිහා බලනකොට මේක කන නෙවෙයි, මේ නාසය නෙවෙයි, දිව නෙවෙයි, කය නෙවෙයි, මනස නෙවෙයි, ඇහැ කියලා වෙන් කරගන්න පුළුවන්කමක් අපේ ජානගත වෙලා තියෙනවා. අපේ පරිණාමය අනුව අපිට ලැබිල තියෙනවා මේ ඇහැ කියලා. මොකද, මේ භව චක්‍රය ඒකවෝකාර භව, පඤ්චවෝකාර භව කියලා එක එක කොටස්වලට කැඩෙනවා. ගහකට බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ ඒකින්ද්‍රිය ප්‍රාණියෙක් කියලා. ඒකට කය විතරයි තියෙන්නේ. ඇහැ නෑ, කන නෑ, නාසය නෑ, දිව නෑ. කය තියෙනවා. ඒ කය තියෙන නිසා ගහ පරිසරයට අනුවර්තනය වෙනවා. බෝ වෙනවා. ප්‍රචාරණය සිද්ධ වෙනවා. මේ ඇහැ තියෙන අපෙත් ඒ ටික සිද්ධ වෙනවා. අපිට හැබැයි විස්තාරණය වෙලා තියෙනවා. ඒකසෛල ප්‍රාණීන්ව ඉඳලා අපි ක්ෂීරපායි වෙනකොට ඇති වෙච්ච පරිණාමයේදී ඇහේ විශාල වර්ධනය ලෝකෙ තියෙන ප්‍රධානම කැමරා එකට වැඩිය වැඩියි. ඒ අනුව බලල තමයි කැමරාව හදල තියෙන්නෙ. කැමරාවයි ඇහැයි අපිට භෞතික විද්‍යාවේ උගන්නන්නේ එක ආකාරයකට. ඉතින් ඒ ඇහෙන් මෙච්චර කෙලෙස් උපදිනවයි කියනකොට? ඒක වැරදියට පාවිච්චි කරන කෙනා සංසාරෙ දිගින් දිගට දිගින් දිගට ඇහෙන් නරක රූප දිහා බලලා, නැත්නම් අනුන්ට නරක විදිහට පෙනිලා කෙලෙස්

උපදිනවා. කෙලෙස් උපදින්නේ ඇහෙන් කියල දන්නවා නම්, හරිම විශාරදයි.

ඒ නිසා අනුරුද්ධ මහරහතන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, උන්වහන්සේ කොච්චරක් සතර සතිපට්ඨානය වැඩුවද කියලා. මම ඉස්සරහ බලාගෙන ඉඳලා පැත්ත බලනකොට මේ මේ කෙලෙස් මට උපදින්න පුළුවන්ය කියලා හිතල තමයි බලන්නේ. උපදින හරියක් කෙලෙස්ම තමයි. ඉස්සරහ බලාගෙන හිටියත් කෙලෙස්, පැත්ත බැලුවත් කෙලෙස්. ඒ නිසා බලන්න ඉස්සෙල්ල දන්නවා මම මේ පැත්ත බලනකොට මෙච්චර කෙලෙස් උපදිනවා, මේ පැත්ත බැලුවොත් මෙච්චර කෙලෙස් උපදිනවා කියලා ඇහෙන් උපදින්න පුළුවන් කෙලෙස් ප්‍රමාණයේ අවබෝධය දන්නවා නම්, යට හෙලූ නෙත් ඇතිව සක්මන් කරනකොට අපි අර බලන ක්ෂේත්‍රය අඩු කිරීමට ගන්නා වූ ප්‍රයත්නය අපිට හිතාගන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ පර්යංකයට ගිහිල්ලා ඇස් දෙක වහගන්නකොට කොච්චර කෙලෙස් ප්‍රවාහයක් අපේ නතර වෙනවද කියල හිතාගන්න පුළුවන්. රාත්‍රියේ වැහිල ගියාට පස්සේ ඇහැට රූප පේන්නෙ නැති වෙනවා. මේ කාලේ ආණ්ඩුවට පින් සිද්ධ වෙන්න ලයිට් කපනවා. එතකොටත් ඔන්න අන්ධකාර වෙනවා. එතකොටත් කෙලෙස් උපදිනවා. මේකට කොච්චර බනිනවද කියලා බලන්න. කොච්චර බයද කියල බලන්න රෑ වෙනවට. කොච්චර බයද කියල බලන්න නොදන්න තැනක ඇස් දෙක වහගන්න අපි. ඒ මොකද ඒ? අර කෙලෙස් ටික නැතුව ජීවත් වෙන්න බෑ.

ඌරට කවදක්වත් පොළවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙන්නෙ නැතුව ඉන්න බෑ. ගල් ලයිසන් කරපු පොළවක, පිඟන් ගඩොල් අල්ලපු පොළවක හිටියොත් ඌරට හැදෙනවා රක්ත ඌනතාවය කියල ලෙඩක් Anemia කියලා. ඌට කක්කා කන්නම ඕනෑ. ඒ නිසා චීන ඌරන්ට පස් ටිකක් දාලා තියනවා පස් බක්කියක් හදලා. ඌ ගිහිල්ලා එහාට මෙහාට බස බස ගාලා ගහනකොට ඒකෙ තියෙන විෂබීජ නැතුව ජීවත් වෙන්න බෑ. අපේ ඇහැ ඊට හපන් ඌරෙක්. වැඩේම 3D, coloured, action packed. එහෙම නැත්නම්

snapshots නෙවෙයි. මොකක්ද වෙලා තියෙන්නෙ අද? ඕනෑම කෙනෙකුට ගෑනියක් මිනිහෙක් කරල පෙන්නන්න පුළුවන් නේ කැමරාවට අද. අද හදල තියෙන software එකේ හැටියට ඕනෑම ජනාධිපති කෙනෙකුට කටහඬ කවලා එයා එක්ක කතා කරපු විදිහට මූණ හොල්ලලා කට හොල්ලලා කතා කරන්න පුළුවන් ගතිය පෙන්නනවා. එතකොටම පෙන්නනවා ඒ වීඩියෝ පටිය හදපු එකත් ඒ විදිහටම කතා කරනවා. ඔන්න ඇහේ සෙල්ලම් කෑල්ල.

ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ චරණ චිත්‍ර කියලා එද කතා කරල කියල තියෙනවා, මහණෙනි, උඹලා චරණ චිත්‍ර දැකල තියෙනවද කියලා. හාමුදුරුවරු කියනවා, අපේ නරක වෙලාවට, ඔව් කියලා. දන්නෙ නෑ කියල කිව්ව නම් අපිට චරණ චිත්‍රයත් උගන්නාවි බුදුහාමුදුරුවෝ. අනේ! අපේ හිත ඊට හපන්. ඕන දෙයක් හදාගෙන බලනවා. බැලීමේ කෘත්‍යය කරන්නේ ඇහැ. අපි ඒකට ආයතනය කියන නම සඳහන් කරනවා. නැත්නම් ඉන්ද්‍රිය, ද්වාරය කියන පද සඳහන් කරනවා. ඒකට ඇවිල්ල වදිනකොට - දැන් අපි රූපයක් දකිනකොට මේක කනෙන් නෙවෙයි නේ, නාසයෙන් නෙවෙයි නේ, දිවෙන් නෙවෙයි නේ, කයෙන් නෙවෙයි නේ, හිතෙන් නෙවෙයි නේ කියලා ඒක හරියටම සත්‍යක්ෂණය වෙනවා. අන්න ඒ බව දැනගන්න පුළුවන් වෙන්නේ සතියෙන් ඉන්න කෙනාට විතරයි. ඒත් ආධුනිකයෙකුට නෙවෙයි. බලාගෙන ඉන්නකොට තේරෙනවා මේ ඇහෙන් තමයි වැඩේ වෙන්නේ. දෙකඃ ඇහැට ශබ්ද ඇහුණට කිපෙන්නෙ නෑ, කිචිකැවෙන්නෙ නෑ. ඇහැට ගඳක් වැදුණට කිචිකැවෙන්නෙ නෑ. රසක් වැදුණට කිචිකැවෙන්නෙ නෑ. ස්පර්ශය කිචි කැවෙනවා. ඒක ඇහේ ප්‍රසාද රූපයේ නෙවෙයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඇස් බෝලේ. ප්‍රසාද රූපයට අදාළ වෙන්නේ වර්ණ, සණ්ඨාන කියන දෙක පමණයි. එතකොට ඒ ආරම්මණයම ඇවිල්ල වදින්න ඕනෑ. එතකොට ඒ රූපයත් ඒ ආරම්මණයත් දෙක එකතු වෙච්ච ගමන් - අතට අතක් වදිනකොට අප්පුඩියක් නැගෙන්නා සේ, සණ්ඨාවකට තට්ටු කරනකොට සද්දයක් එන්නා සේ, පැත්තට ගිනිකූර වදිනකොට ගිනි පුළිඟුවක් පනින්නා සේ මොකක් හරි නිකුත් වෙනවා. නිකුත් වෙන එකට කියනවා තදුපපන්න කියලා.

ඉතින් ඒකට මේකෙ සඳහන් කරල තියෙනවා **යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස උප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති.** එතකොටම සක්කාය දිට්ඨිය උපදිනවා. එතකොටම සීලබ්බත පරාමාස උපදිනවා. එතකොටම විචිකිච්ඡාව උපදිනවා. එතකොටම කාමරාග, පටිඝ උපදිනවා. එතකොටම රූපරාග, අරූපරාග, මාන, උද්ධච්ච, අවිජ්ජා උපදිනවා. මේ බෞද්ධයන් වශයෙන් අපිට බුදුහාමුදුරුවෝ කියල දීපු දේ. එහෙම නැත්නම් සරලව හිතාගන්න තිල්ලඹදි අපිට කියන්න ඉගැන්නුවේ මනාප අමනාප දෙක පහළ වෙනවා. ඇහැට රූපයක් දැකලා මනාප අමනාප පහළ වෙන්නෙ නෑ කියල දෙයක් නෑ. ඕනෑම රූපයක් දකිනකොට හෝ බලනකොට මනාප අමනාප පහළ වෙනවා. ඒක කෙලෙස් කියල උගන්නන්නෙ නෑ අපිට බුද්ධාගමේ. ඒක කෙලෙස් කියල අපිට උගන්නන්නෙ නෑ දහම් පාසලේ. ඒක කෙලෙස් කියල උගන්නන්නෙ නෑ බුද්ධාගම සිලබස් එකේ. ඇත්තටම කෙලෙස් නෙවෙයි. නමුත් ඊට පස්සෙ තමයි ඒකෙන් මනුස්සයයි අමනුස්සයයි තීන්දු වෙන්නේ. ඕනෑම දෙයක් දකිනකොට ඒකෙන් මනාප අමනාප පහළ වෙනවා. ආන්න ඒ මනාප අමනාප දෙක දකින තරමට රූපය නොසලකා මේ උපදින තදුපපන්නය කියන එක බලන්න පටන්ගත්තා නම් අපිට කියන්න පුළුවන් එයා සතියේ පිහිටියා විතරක් නෙවෙයි, සති සම්පජඤ්ඤයේ විතරක් නෙවෙයි, විපස්සනාවට හැරිලයි කියලා. බලන බලන රූපයක් පාසා එක්කො මනාප, එක්කො අමනාප. **යං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.** මේ මනාප රූපය, ප්‍රිය සිත්ගන්නා රූපය කියලා ඒකට ළබැඳියාවක් හටගන්නවා කියන එක තදුපපන්නයක්. ඒත් පෘථග්ජනයා දකින්නේ මනාප අමනාප දෙක විතරයි.

රහතන් වහන්සේට, ආර්යයන් වහන්සේට, බුද්ධ ශ්‍රාවකයාට කමටහන ශුද්ධ වෙනකොට මනාපඅමනාප කියල මැද එකක් තියෙනවා මනාපත් නැති අමනාපත් නැති තත්ත්වය. ඒකට **මනාපාමනාපං** කියල කියනවා. එහෙම නැත්නම් ප්‍රිය අප්‍රිය දෙක මැද තත්ත්වයක් තියෙනවා. දුක සැප දෙක මැද එකක් තියෙනවා.

මෙන්න මේ වචනෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ හරියට එළියට ගත්තා. එළියට අරගෙන පෙන්නුවා රූපයක් බලලා ඒක ප්‍රියත් නැත්නම් අප්‍රියත් නැත්නම් කම්මැලියි, නීරසයි, එපා වෙනවා, නින්ද යනවා. ඒ මොකද? කෙලෙස් නෑ. මනාප නම් අමනාප නම් ෆොටෝ එකකුත් අරගෙන, expand කරලා, zoom in කරලා, zoom out කරලා, හරියට pixel දක්වා චෙක් කරලා වයිෆ්ටත් දෙනවා. SMS එකකුත් අරිනවා මේං බලාපන් ඕං බලාපන් කියලා. අරකෙන් අර ඉපදිච්ච කෙලෙස් ටික ගාගන්න හැටි අද මේ තාක්ෂණය හරහා. ඕනෑ තැනක ඕනෑ අපරාධයක් සිද්ධ වුණොත් වහාම ලෝකෙ දන්නවා නේ. ඒකෙනුත් තුප්පහිම අපරාධය නේ ඉස්සෙල්ලාම නිවුස්වලට කියන්නේ. අපිට ඒක බලන්නෙ නැතුව බත් කන්න බෑ නේ. බත් එකට මාළුවක් නැති වුණා වගේ තමයි දවසේ නිවුස් ටික බැලුවෙ නැත්නම්. අන්න මෙතනදී - එතකොට නම් ඉතින් බලලා නෙවෙයි - හැබැයි වීඩියෝ එකක් නම් ශ්‍රව්‍ය/දෘශ්‍ය දෙකේදි උපදිනවා. ඒක නිසා ඕනෑම කෙනෙකුට ඕනෑම කෙනෙක් පාලනය කරන්න පුළුවන් ඩ්‍රෝන් එකකින් ගිහිල්ලා බෝම්බයක් ගහනවා වගේ.

කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කිව්වේ අපි කොච්චර ආරණ්‍යගත වෙලා ගල් ලෙනකට වෙලා භාවනා කළත්, ඒ කෙලේසය විෂ විදපු ඊතලයක් වගේ ඇවිල්ලා හරියටම ගහනවා. මොකද? අපි හරි ආසයි කක්කාවට. අපි හරි ආසයි අර උපදින මනාප අමනාප දෙකට. නමුත් ඒ හැම දෙක මැදම මනාපඅමනාප කියල එකක් තියෙනවා. දෙක මැද - කලවමක්; අදුක්ඛමසුඛ, එහෙම නැත්නම් ප්‍රිය අප්‍රිය දෙක. මේක තමයි අපිට කම්මැලිකම කියල තියෙන්නේ. ඒක නිසා අපි සරල සමීකරණයක් හිතාගනිමු. මනාප අමනාප දෙක පහළ වෙන එක රාගයයි කියල ගනිමු. ඒකට හරියට කිපෙනවා. විරාගය එනකොට මනාප අමනාප දෙකේ කලවමක් තියෙන්නේ. නීරසයි. කම්මැලියි. ඒ නිසා ඕනෑම වස්තුවක් දිහා ටිකක් වෙලා බලා ඉන්නකොට ඔය මනාප අමනාප කියන තත්ත්වයට පත් වෙනවා. අදුක්ඛමසුඛ තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤ කියන තත්ත්වයට පත්

වෙනවා. එහෙම නැත්නම් විසංඛාර කියන තත්ත්වයට පත් වෙනවා. නැත්නම් විඥනය අනිදස්සන බවට පත් වෙනවා. විඥනය අප්පතිට්ඨිත බවට පත් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් විඥනය නිර්ගුණ තත්ත්වයට පත් වෙනවා.

මේක ඇත්තටම ගැඹුරුයි. මේක පැහැදිලිවම හින්දු ආගමේ අද්වෛත වේදන්තයේ සඳහන් කරල තියෙනවා. අපිට වැඩිය බොහෝම විස්තර තියෙනවා. මේක මහායාන බුද්ධාගමේ ලස්සනට උත්තර දීල තියෙනවා. ලස්සනට පෙන්නල දීල තියෙනවා. මේක බොහෝම කිට්ටුයි quantum physics වලට. Quantum තාක්ෂණයත් එක්ක බොහෝම කිට්ටුයි. එහෙම නැත්නම් ඉලෙක්ට්‍රෝන ප්‍රෝටෝන න්‍යුට්‍රෝන වැඩ කරන හැටිත්, ඒකට මේ අපේ හිත ගියාට පස්සේ ඒකෙන් අපි කතන්දර ගොතන හැටිත්. ඉතින් හිත ගියේ නැත්නම් ඒක අදාළ නෑ. එහෙම නැත්නම් හිත ගියත් අදුක්ඛමසුඛ නම් අදාළ නෑ. ඒක බලන්නෙ නෑ. බලන්නෙ අර කුප්ප වෙන දේ තමයි. කෝප වෙන දේ තමයි. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ පළවෙනි ධර්ම දේශනාවෙදි **ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රයේ** සඳහන් කරනවා, **අකුප්පා මෙ චෙතො විමුත්ති** - මොන තරම් කුප්පන දෙයක් තිබුණත් මගේ හිත දූන් කිපෙන්නෙ නෑ. මොකද, මම දූන් ඕනෑම දේක මධ්‍යස්ථය බලන්න දන්නවා. අදුක්ඛමසුඛය බලන්න දන්නවා. ප්‍රිය අප්‍රිය දෙක මැද ඉන්න දන්නවා. මනාප අමනාප දෙක දන්නවා. එතන තමයි නිවන් දොරටුව. එහෙම නැත්නම් අපි සාකච්ඡා කරන්න හදන හතරවන ආර්ය සත්‍යය. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ තියෙන්නෙ ඒකයි.

චක්ඛුනා රූපං දිස්වා උප්පජ්ජති මනාපං, උප්පජ්ජති අමනාපං. ඒක **ඉන්ද්‍රියභාවනා සූත්‍රයේ** සඳහන් කරල තියෙනවා. කිසිම මනාප අමනාපයක් නැතුව - බුදුරජාණන් වහන්සේ එතන විස්තර කරන්නේ **චක්ඛුනා රූපං දිස්වා උප්පජ්ජති මනාපාමනාපං** - එතකොට ඒ මනාප අමනාප දෙකට ගිය ගමන්, මනාපෙට මනාප වෙච්චි ගමන්, අමනාපෙට අමනාප වෙච්චි ගමන් ඇහැත් මතක නැති වෙනවා, රූපයත් මතක නැති වෙනවා. යන්නෙ කතන්දරයක්. යන්නෙ

පබැඳුමක්. යන්නෙ පල්හැල්ලක්. ඒක තමයි අපි අනිත් අයත් එක්ක සන්නිවේදනය කරන්නේ. කොච්චරද කියනවා නම් ඒ පබැඳුමට, ඒ අපි කරන ගෙත්තම නිසා රූපෙන් හිත මැත් වෙනවා. රූපෙන් ඇහැ මැත් වෙනවා. ඊට පස්සෙ අපි ඉන්නෙ බෙලි ගහ යට බුදියගත්ත හාවා වගේ. ඩෝං ගාලා සද්දයක් ඇහෙනකොට ඌ දුවන්නෙ අහස කඩා වැටුණයි කියලා. ඌට හිතෙන්නෙ අහස කඩා වැටුණයි කියලා. මුළු කැලයක්ම එළවගෙන ඌ කැලේ කඩාගෙන දුවනවා. ඌ බලන්නෙ නෑ ඇත්තටම මොකද වුණේ කියලා. අර තිගැස්මට ඌ වෙච්චි සිද්ධියෙන් ඈත් වෙලා යනවා.

ඉතින් ඒක බොහොම ලස්සනට විස්තර කරනවා - මේ සතිපට්ඨානයේ අපි මෙතන පොඩි කවුළු විවෘත කිරීමක් කෙරුවට, සූත්‍රවල දේශනා කරල තියෙනවා. කවමදක්වත් බණකට ගන්නෙ නෑ. මොකද? ඒ කියන කෙනයි, අහන කෙනයි ඇඹරෙනවා මේ ධර්මයට. මේ කට්ටිය ධර්මය දිගේ පරිණාමයකට පත් කරනවා. ඒ නිසා අවදියෙන් අහගෙන ඉන්නවා නම්, අවදියෙන් දේශනා කරනවා නම්, අවදියෙන් පොතක් බලනවා නම්, අවදියෙන් බුදුන්ට මූණ දෙනවා නම්, අවදියෙන් ධර්මයට මූණ දෙනවා නම්, සංඝයාට මූණ දෙනවා නම් ඒ පුද්ගලයා ඉන්නෙ නෑ. එක මොහොතකින් ඒ මනුස්සයා වෙනස් වෙනවා. මොහොතෙන් මොහොතත් වෙනස් වෙනවා. ඒ වෙනස් වීම වැඩියෙන්ම - නැත්නම් ඒකට කියන්නේ electric කියලා - electrically වෙන්නේ ඇහැ කියන ආයතනයේ තමයි. කනේ ඊට වැඩිය කෙලෙස් ගලන ප්‍රවාහය අඩුයි. ඊට පස්සේ නාසය. ඊට පස්සේ දිව. කයෙන් තමයි අඩුම. ඒ නිසා - අර වැඩ කරන වෙලාවෙ ජෙනරේටරයක් අපිට බලන්න බෑ නේ. ජෙනරේටරේ වැඩ කරනකොට අපිට ජෙනරේටර් එක වේගය පොඩ්ඩක් අඩු කරලා නතර කරලා නම් බලන්න පුළුවන්. නැත්නම් කරන්ට් එක වදිනවා නේ. වැඩ කරන ජෙනරේටර් එක අතගාන්න යන්න බෑ නේ. ඒක වේගය පොඩ්ඩක් අඩු කරන එක තමයි ඇහැ, කන, දිව, නාසය, කය කියලා - කයේදි තමයි අඩුම වේගය. පණ විතරයි තියෙන්නේ. රූප බලන්නෙ නෑ, සද්ද අහන්නෙ නෑ, ගඳ නෑ, රස නෑ. පහස විතරක් විඳගෙන අපි බලනවා සතියට යන්තම් මේ

ගෙට ගොඩ වෙයන් කියලා. අර වේගෙන් යන වාහනේට සතියට ගොඩ වෙන්න බෑ. ඉතින් ඒ නිසා එතනින් ගොඩ කරගෙන අරගෙන යනවා චක්ඛායතනයට. ඒක වේගෙන්ම වැඩ කරන තැන.

ඉතින් ඒකෙ උපදින කෙලෙස් කියන, තදුපපන්නය කියන එකට මෙතන සංයෝජන කියන නම තමයි දීල තියෙන්නේ. සංයෝජන කියන එකට සරල සිංහල භාෂාවෙන් ඤාණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ දැම්මේ හැකිල්ල කියලා. අර තියෙන්නේ වළහගේ පහුරු. නැත්නම් බළල් අතේ තියෙන පහුරු තියෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් සත්තු අල්ලන්නේ. වට්ටක්කා වැලේ පහුරු තියෙන්නේ ස්පර්ශක කියලා. ඒවායින් තමයි ගහ බදාගන්නේ. ඉතින් ඕක ලස්සනට ලියල තිබුණා මට මතකයි - කවි කියන්න හොඳ නැති නිසා මම මේ වෙලාවෙ කියන්නෙ නෑ - සරත්චන්ද්‍ර මහත්තයා ලියල තිබුණා කතාවක. ඉතින් ඒ වගේ ඒ පහුර, ඒ හැකිල්ල දිගහැරියොත් බලන්න මොකක්වත් පැටලෙන්නෙ නෑ. මෙහෙම හැකිළිලා තිබ්බොත් ඒකෙ ඇමිණෙනවා. ඒක නිසා සංයෝජන විසංයෝජනය වෙනවා කියන්නේ සංයෝජනයේ ලෝභය අයින් කරනවා කියන එක නෙවෙයි. මෙහෙම හැකිළිච්ච, චපල, ශඨ, මායාවී ගතිය දිගහැරියට පස්සේ මේකෙ මොනවක්වත් පැටලෙන්නෙ නෑ.

ඒ නිසා සැප දුක දෙක මැද තියෙන අදුක්ඛමසුඛය තේරුම්ගත්තට පස්සේ මාව නලවන්න පිනවන්න කාටවක්වත් බෑ. ඒක නිසා ඇහෙන් දකින රූපයේ ඒ මනාප අමනාප දෙක වහලා තමයි සංසාරේ ගෙනියන්නේ. මාරයා අපිට දෙන හරියක් ලඤු දෙන්නේ මනාප අමනාප දෙකේ. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ අන්ත දෙක කියලා උගන්නලා තියෙනවා ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රයේ. ශ්‍රී මුඛ දේශනාව පටන්ගන්නෙම **ද්වෙ මෙ භික්ඛවෙ, අන්තා පබ්බජිතෙන න සෙවිතබ්බා.** ඒකට හේතුව මොකද? ඒ දෙක මැද එකක් දැක්කා මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව කියලා. ඒක දකින්න නම් අන්ත දෙකේ වහ වැටෙන්න එපා. අන්ත දෙකට වහ වැටෙනවාට කියන්නේ **තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දිනී** - දකින දකින රූපයේ ඇලෙනවා.

ගැටෙනවා කියන එකත් මේකට සමානව පෙන්නනවා. ඇලීම් ගැටීම් දෙක නැති දැක්මක් තියෙනවා. ඒකට අපි විරාගය කියල කියනවා. ඒක නොදකින්නයි අපි මේ කෝලම් කරන්නේ, මායා කරන්නේ, රූපලාවණ්‍ය කරන්නේ. සේරම කරන්නෙ ඕකට. බුදුරජාණන් වහන්සේට කිසිම makeup එකක් අවශ්‍ය නෑ. දෙතිසක් මහා පුරිස ලක්ෂණ සහ අසූවක් අනුව්‍යඤ්ජන සහිතව පින් කරලා ඉපදිලා තියෙනවා. උන්වහන්සේට ආයේ වෙන මොනවක්වත් ආලවට්ටම් අවශ්‍ය කරන්නෙ නෑ.

ඉතින් අද ලෝකෙ දුවන්නෙ ආලවට්ටමේ. ආලවට්ටම කියල කියන්නෙ ආලවඩන කියන වචනෙ. මොනවා හරි දාලා මේක කන්න පුළුවන් විදිහට හදගන්නවා. කබරගොයා තලගොයා කරගන්නවා ආලවට්ටමක් දාලා. අද ලෝකෙම දුවන්නේ pharmaceutical industry එක - ආලවට්ටම. මොකද, මිනිස්සු ඇහැට කැමතියි. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා රූප ප්‍රමාණය කියලා. ඕනෑම මනුස්සයෙක් ලස්සන දැක්කා නම්, දිලිසෙන සියල්ල රත්තරන් කියාගෙන තමයි වැඩ කරන්නේ. අද කාලා තියෙන කෑමනේදී ඒ ලස්සන පෙන්නන රූපෙට බනින්න එපා. ඒක බලපු මගේ ඇස් දෙක උගුල්ලලා දාන්න ඕනැ. මේ දැකලා, අපි ඒක පිටුපස්සෙ ගිහිල්ලා වහවැටිලා කෑවට පස්සේ ඒ රූපෙට බැනල වැඩක් නෑ. කොහොල්ලෑ බබත් එක්ක සෙල්ලම් කෙරුවයි කියලා කොහොල්ලෑ බබාට බැනල වැඩක් නෑ නේ. හාවා නේ ඒක දැනගන්න ඕනැ.

අන්න ඒ වගේ **චක්ඛුඤ්ච පජානාති** කියල කියන්නෙ බලනකොටම එහි උපදින මනාපාමනාපය දැක්කා නම්, ඒක ටිකක් ශ්‍රේෂ්ඨ කෘත්‍යයක්. ඒක සතියෙන් කරන්න බෑ. ඒක සති සම්පජඤ්ඤයෙන් කරන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් රූපය දකින්න ඉස්සෙල්ලා සති සම්පජඤ්ඤයේ පිහිටලා තියෙන්න ඕනෑ. දැන් බලන්න හදන්නෙ රූපයක්. මේකෙ අනිවාර්යයෙන්ම මනාප අමනාප දෙක පහළ වෙනවා. එක්කො මනාපෙ, එක්කො අමනාපෙ. නමුත් වසංගන්න හදන්නෙ මනාපාමනාප කියන මධ්‍යස්ථ තත්ත්වය. අන්න ඒක දැක්කා නම් එතනදීම ඒ බලන රූපයේ

විරාගය, විරංජනය සිද්ධ වෙනවා. ඒකට රූපෙ කැමතිත් නෑ, මගේ පෘථග්ජන භාවය කැමතිත් නෑ, මමයා කැමතිත් නෑ. ඒ නිසා අපි කතා කෙරුවොත් කතා කරන්නෙ මමයා. කතා කෙරුවොත් කතා කරන්නෙ පෘථග්ජන භාවය. කතා කෙරුවොත් කතා කරන්නෙ අවිද්‍යාව. අර බලන රූපෙට තැනක් දීලා, බලන මටත් තැනක් දීලා, වෙලාවට හොඳටම දැක්ක නිසා යන්තම් දැකගත්තා නේ, මගේ පෙර පිනට දැක්කා කියලා මේ ඇහැ පිළිබඳව දෙන කතන්දර දිහා බලනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ විග්‍රහය, නැත්නම් සර්වඥ විග්‍රහය හිතාගන්නවත් බෑ. ඒකයි මේක පහු වෙලා පහු වෙලා ධම්මානුපස්සනා කොටසට දලා තියෙන්නේ.

ඊට පස්සෙ අපි ගත්තොත් ආරම්මණය - රූපාරම්මණය කියන එක - රූපාරම්මණයට පුළුවන් වෙන්නේ ඇහැ කොනිත්තන්න විතරයි. ඇහැ කිච්කවන්න විතරයි. නැත්නම් චක්ඛු ප්‍රසාද රූපයට විතරයි පුළුවන් වෙන්නේ. රූපාරම්මණය ඇවිල්ලා හමට වැටුණාට, නාසයට වැටුණාට, දිවට වැටුණාට වැඩක් නෑ. එයාට තියෙනවා හරියටම තැනක්. ඔන්න ඔය දෙකේ එකතු වීමට කියනවා ආපාතගත වෙනවයි කියලා. ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා avenuing කියලා. ඒ දෙක එකතු වුණොත් විතරයි තදුපපන්නයක් හටගන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා මේකට භෞතික විද්‍යාවේ උගන්නන්නේ බල රේඛාව බල සම්ප්‍රේෂණය සඳහා ඍජු වෙනවයි කියලා. බල රේඛාව ඍජු වුණා නම් බල සම්ප්‍රේෂණයක් වෙනවා. බල රේඛාව ඍජු වුණේ නැත්නම් සම්ප්‍රේෂණයක් වෙන්නෙ නෑ. එතකොට ඇහැ තියෙන්න ඕනෑ. ඒකට ආරම්මණයක් තියෙන්න ඕනෑ. ඒ දෙක එකතු වෙලා ඒකට විඥානය යන්න ඕනෑ. කනට හිත දෙන්නෙ නැතුව, නාසයට හිත දෙන්නෙ නැතුව, දිවට හිත දෙන්නෙ නැතුව, කයට හිත දෙන්නෙ නැතුව ඇහැටම හිත යන්නත් ඕනෑ. ඒ නිසා ඇහැ තියෙන්නත් ඕනෑ. ඇහැත් සජීවී ඇහැක්. ඒ කියන්නෙ පොට්ට වෙලා තියෙන්න බෑ. රූපයත්, ආලෝකයත්, ඒකට හිතත් - මේ තුනට තමයි ඵස්ස කියල කියන්නේ - **තිණ්ණං සංගති ඵස්සො. චක්ඛුඤ්ච පටිච්ච රූපෙච උප්පජ්ජති චක්ඛු විඤ්ඤාණං.** මේක වුණා නම් කෙලෙස් කියන එක අහන්න දෙයක් නෑ. එනකොටම, දැන්

ඉපදුණේ කෙලෙස් තමයි, හැබැයි ඉපදුණේ ඇහෙන් කියල දන්නවා නම් විශාල ජයග්‍රහණයක්. ඒකෙත් අන්ත දෙකටයි කැමති. තද මනාපෙට සහ තද අමනාපෙට. මනාප අමනාප දෙක අඩු වේගෙන එනකොට ඒ කටයුත්තට අපි විරංජනය කියල කියනවා. විරාගය කියලත් කියනවා. එතකොට ඒ රූපයේ සිත්ගන්නාසුලු ගතිය නැති වෙනවා.

ඉතින් ඛේමාව පන්සලට ආවට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරුවේ අවුරුදු 16 ක විතර ලස්සන සුරූපී කාන්තාවක් පවන් සලන්න සකස් කරලා ක්‍රමයෙන් ඒක දිරා ජරාවට යන්න පටන් අරගත්තා. වෙන කට්ටියට පේන්නෙත් නෑ. බලනකොට අරයගෙ මාන්නෙත් කඩලා ගියා. මොකද, ඒ තරම් එයා රූපෙට කැමතියි. බලනකොට මේ රූපෙ නොබෝ කලකින් ජරා ජීරාවට යනවා. ඒ වගේ තමයි ඕනෑම දේක මනාප අමනාප දෙක අස් කරල බැලුවොත්, බලාගෙන ඉන්දද්දි මෙහෙම දිරා වැටෙනවා. බලාගෙන ඉන්දද්දි විපරිණාමයට පත් වෙනවා. අන්න ඔය විපරිණාමය දැකගන්න ජේතවනාරාමෙට යන්න ඕනැකමක්වත් දඹදිව යන්න ඕනැකමක්වත් මෛත්‍රී බුදුහාමුදුරුවෝ එනකල් ඉන්න ඕනැකමක්වත් භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට යන්න ඕනැකමක්වත් නෑ. ඕනෑම තැනක සිද්ධ වෙනවා. නමුත් භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ගිහිල්ලා හරි සතිය පිහිටුවාගන්න. සම්පජඤ්ඤය පිහිටුවාගෙන බලන බලන තැන මේක රූපය, මේක ඇහැ, මේ මේ දෙක නිසා හටගත්ත මනාප අමනාපය කියලා දැකගන්න පුළුවන් නම්, හැම තැනම නිවන තියෙනවා. හැබැයි ප්‍රවේශය තියෙන්නෙ මනාපත් නැති අමනාපත් නැති තැනක. ඒකත් හරිම ප්‍රසිද්ධ දෙයක්. ලාභ දෙයක්. හැම තැනම තියෙන එකක්. බලන්න බැරි වෙන එක තමයි මාරයා කියන්නේ. ඒක තමයි කෙලෙස් කියන්නේ. ඒ නිසා ඒක මේ මගේම අවිද්‍යාව මිසක්කා සර්වබලධාරී දෙවි කෙනෙක්වත් හූනියමක්වත් කවුරුත් කරපු ශාපයක්වත් නෙවෙයි. දීර්ඝ ධර්ම පරම්පරාවකට පස්සෙ තමයි අපිට රූපයක් දකිනකොටම මට මනාපය ඇති වුණා, මට අමනාපය ඇති වුණා කියල දැකගැනීම කෙලේසයක් නෙවෙයි. එතනදීම දැක්කා නම් ඒක කුසලයක්.

ඒක තමයි ධම්මානුපස්සනාවෙදි අපිට උගන්නන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒ නිසා හොඳට මතක තියාගෙන ඉන්න මේක රූප බලන්නෙ නැතුව කරන්න බෑ. රූප බලන්න ඕනෑ. හැබැයි බලන්න ඉස්සෙල්ලා සූදානම් ශරීරයක් ඕනෑ. 'මම මේ බලන්න හදන්නෙ අහවල් දේ ඇහෙන්. බලන්නෙ කහපාට නිල්පාට හතරැස් රවුම් ආදී රූපයක්. ඉපදෙනකොටම කෙලේසය මේකයි' කියල දැනගන්න පුළුවන් නම් එච්චර කුසලයක් නෑ. ඒක සිද්ධ වෙන භූමිය සාරානීය භූමියක් බවට පත් වෙනවා. පින් බිමක් බවට පත් වෙනවා. මොකද හේතුව? එයා එතනදීම දැනගන්නවා අනේ! මෙච්චර කාලයක් මම රූප දකිනකොට ඉපදිච්ච කෙලෙස් ප්‍රමාණය දන්නෙ නෑ නේ. දැන් යන්තම් ප්‍රමාණ කරගන්න බැරි වුණාට, යන්තම් දැනගන්න පුළුවන් වුණා. ඉතින් ඒක කරන වෙලාවෙදි අර කිව්ව වගේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක දහරමණ්ඩි ගොතාගෙන, ඇස් දෙක වහගෙන ඉන්න ඕනෑකමක් නෑ. හැබැයි පමා වුණොත් කොහේ යයිද දන්නෙ නෑ. ඒ නිසා මනාප අමනාප විෂයෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු වීමට අද දවසේ ධර්ම දේශනාවත් හේතු වාසනා වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අපි යනවා අපේ වැඩසටහනේ ඊළඟ අංගයට.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

ප්‍රඃ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, එදිනෙදා ගෙදරදොර කටයුතුවලදී (උදාඃ භාජන සේදීම, එළවළු කැපීම ආදී) ඒ කරන වැඩේ ගැන යම් අවධානයක් පවත්වාගෙන යන අතරම ශරීරයේ දැනෙන සියුම් චංචල කම්පන ස්වභාවය පිළිබඳවද සතිමත් වෙමි.

ඇහැ, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ආධ්‍යාත්මික ආයතන හෝ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ යන බාහිර ආයතන කෙලෙසුණ ධර්ම නොවන බවත්, ඒ දෙකෙන් හටගන්නා වූ ඵස්සපංචමක ධර්ම (ඵස්ස, වේදනා, සංඥා, චේතනා, මනසිකාර,

චිත්ත) හටගන්නා මුල් අවස්ථාවේම දකගන්නේ නැති විට කෙලෙස් සංයෝජනයන් හටගන්නා බවත් ධර්මයේ පෙන්වා ඇත.

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ඉහත කී 'භාජන සෝදන ක්‍රියාව' යන උදහරණය ගතහොත් අතීත, අනාගත, පච්චුප්පන්න අනුකූඩා ක්‍රියා රාශියක් ඒකඝනව එක ගුලියට ගැනීමෙන් 'භාජන සේදීම' කියන ක්‍රියාවක් පනවා ගන්නා බවත් එය කරන 'මමෙක්'ද පනවා ගන්නා බවත් එබැවින් භාජන සේදීම සතිමත්ව කළද ඒ තුළ මෝහය ගැබ් වී ඇති බවත් මාගේ අදහසයි. ඒ අතරතුර ශරීරයේ සියුම් චංචල කම්පන සතියට හසු වන චිත්තක්ෂණයන්හි පනවා ගත් 'භාජන සේදීම' යන ක්‍රියාවේ හා 'මමයා'ගේ ඝනබහල භාවය දියාරු වී යන බව සිතමි.

මේ අවබෝධය නිවැරදිද යන්න පහද දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි. කරන වැඩේ ගැන යම් අවධානයක් පවත්වාගෙන ගෙන යන අතරම ශරීරයේ දැනෙන සියුම් චංචල කම්පන සතියට හසු වන අවස්ථාව ඵස්සපංචමක ධර්ම හටගන්නා මුල් අවස්ථාවේම දකගැනීමක්දැයි දනගැනීමට කැමැත්තෙමි.

ධර්ම මාර්ගයේ ඉදිරියට යාමට ඔබවහන්සේගේ කාරුණික උපදෙස් බලාපොරොත්තු වෙමි.

පි: ඔව්, ඇත්තටම ඇහැට පේන රූපය, කනට ඇහෙන ශබ්දය, නාසයට එන ගඳ, දිවට එන රස සහ කයට දැනෙන පහස, නැත්නම් ධර්මතා මේවා කම්පන චංචල, එහෙම නැත්නම් කියනවා නම් වේග ධාරා. එහෙම නැත්නම් ශක්ති ප්‍රවාහ. ඉතින් ඒ ශක්ති ප්‍රවාහ ඇහැට පේනකොට පේනවයි කියන කටයුත්තට යනවා. කනට ඇහෙනකොට ඇහෙනවයි කියන කටයුත්තට යනවා. නමුත් මේවට හේතු වෙන ඇහැත් ශක්ති ප්‍රභවයක්. රූපයත් ශක්ති ප්‍රභවයක්. ශබ්දයත් ශක්ති ප්‍රභවයක්. ඉතින් ඒවායේ තියෙන ද්වාර වශයෙන් පැතිරී තියෙන එක තව තව ළං වෙවී ළං වෙවී එනකොට ඒවා නිකන් කම්පනයක් වශයෙන්, ශක්තියක් වශයෙන්, vibration එකක්

වශයෙන් පේන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට ඇහෙනවද, පේනවද, ගඳද, රසද, පහසද කියන එක මත් වෙනවා. ඔක්කෝම දැනෙන්නේ නිකන් ප්‍රවාහයක් - quantum field කියල කියන්නේ - ක්ෂේත්‍රයක් පේන්නේ. ඒ ක්ෂේත්‍රයට පේනවයි කියන්නත් පුළුවන්, ඇහෙනවයි කියන්නත් පුළුවන්, ගඳ කියන්නත් පුළුවන්, රස කියන්නත් පුළුවන්, පහස කියන්නත් පුළුවන්. නම් කෙරුවට පස්සෙ තමයි කෙලෙස්සය එළි දැක්වෙන්නේ. නම් කරන්න බැරි තරමට මේවා ප්‍රාග් අවදියට යනවා. ඒ කියන්නේ කම්පනය වෙනවා. නිකන් වේග ධාරාවක් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් දෙදරන ගතියක් වගේ පේන්න පටන්ගන්නවා. එතෙන්ට ගියාට පස්සේ එතකොට අර බලාගෙන ඉන්න රූපයේ අස්තර විස්තර ව්‍යංජන අනුව්‍යංජන නැති වෙනවා. රූපයක් නෙවෙයි නේ. ඕනැ නම් ශබ්දයක් වෙන්න පුළුවන්. ඕනැ නම් ගඳක් වෙන්න පුළුවන්. රසක්, පහසක් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ විදිහට යනකොට මේ මට වැරදිලාද? ඇයි මේ ගඳක් රසක් විදිහට, රූපයක් ශබ්දයක් විදිහට පේන්නේ? කියලා හිත තෝන්තු වෙන ගතියක් එනවා. ඒ කියන්නෙ හිත දැන් නැති වෙන්න හදනවා. මමයා නැති වෙන්න හදනවා. සක්කාය දිට්ඨිය නැති වෙන්න හදනවා. ඉතින් අපි නැවතත් ඒකට පොහොර දාලා නෑ නෑ මේක රූපයක්මයි, මේක ශබ්දයක්මයි කියල ඇස් දෙක පිහලා ආයේ බලනවා.

ඒ නැති වේගෙන යන, මැකීගෙන යන දේවල් පස්ආකාරයකින් විතර පෙන්නල දීල තියෙනවා. එකඃ මමයා නැති වෙනවා. දෙකඃ භාෂාව නැති වෙනවා. තුනඃ එව්වා අතර තියෙන සීමාව නැති වෙලා යනවා. ඊගාව එකඃ මනාප අමනාප දෙක නැති වෙලා යනවා. මේ වගේ මහා විශාල විරංජනයක් සිදු වෙනවා. ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ විරංජනය කියන නම තමයි පාවිච්චි කරල තියෙන්නේ. ඒ නිසා කම්පන චංචලවලට ගියා කියන්නෙම සෑහෙන හොඳ සතියක් තියෙනවා. මේ ඔක්කොම ටික නිකන් මුට්ටියකට දාලා දැන් හැඳිගාන්න පටන්ගත්තා වගේ. ඔය කැලේ තියෙන අල නෙවෙයි දැන්. ගෙනැල්ලා කපල කොටල මුට්ටියකට දාලා තම්බන්න පටන්ගත්තා වගේ. ඉතින් එහෙම බලනකොට

වෙන්නේ අරවා ඔක්කෝම හැඳිගැවිලා, බොඳ වෙලා. අපි ඒකට ගොජය කියන නම දන්නේ. ගොජය දැම්මට පස්සේ මුළු සංසාරෙම ආයෙ හෝදලා ගන්න දෙයක් ඉතුරු වෙන්නෙ නෑ. ඕනෑම දෙයක් ගොජයක් වෙනවා. ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සම්‍යක් වචනය තමයි 'සන්තතිය' කියන එක.

ඉංග්‍රීසියෙන් ඒකට flux කියල කියනවා. හැම දේම flux එකෙන් පටන්ගන්නේ. ඒකෙන් තමයි මේක රූපයක් ශබ්දයක් දන්නේ. ඒ මම අදහස් කරපු වචනෙ මගේ හැදියාවෙ හැටියට. මම සිංහල නම්, බුද්ධාගම නම් මම මේ වචනෙ දනවා. මම කතෝලික වුණා නම්, මුස්ලිම් වුණා නම්, අරාබියේ හැදුණා නම්, මම ටිබෙට් රටේ හැදුණා නම් ඕකට වෙන නමක් දන්නේ. අර මම දෙන නම. මේවා ඔක්කෝම හැලෙනකොට මම ඉගෙනගත්ත දේ මාව සම්පූර්ණයෙන්ම නොමග අරිනවයි කියල තේරෙනවා. ඉතින් ඉගෙනගත්ත දේ හැටියට නේ අපි මේකට නමක් දන්නේ. දැන් කොල්ලෙක් කෙල්ලෙක් ඉපදුණාට පස්සේ ඌට නමක් දන්න එපායැ. නමක් දැම්මෙ නැත්නම් අරකා හිරේ අරින්න ඕනැ, මේකා බෙල්ල කපලා මරන්න ඕනැ කියලා මොකෙන් අල්ලන්නෙයි? අල්ලන්න බෑ. නම දැම්මට පස්සෙ තමයි ඌ නීතියට අහු වෙන්නේ. ඌ දන්නෙත් නෑ නේ මේ නම මට දැම්මයි කියලා. පැවිදි කරනකොට ගලවනවා. නම ගලෝලා වෙන එකක් දනවා. හිරගෙදරට ගිය ගමන් නම ගලෝලා අංකයක් දෙනවා. මැරුවා හා සමානයි. ඒකයි ඕගොල්ලො පැවිදි වෙන්නෙ නැත්තේ. ඔය හම්බ කරගත්ත දේ සම්පූර්ණයෙන්ම හෝදපාළුවට යනවා. උපසම්පදා මාලකයට යන්න ඕනැ නෑ. පැවිදි වෙද්දිම මේ නමට මේ නම දන්න කියල දැම්මට පස්සෙ බුද්ධශාසන අමාත්‍යංශයෙන් ලියුම අස්සන් කරල එවනවා. නම දැම්මයින් තමයි වැඩේ වරද්දගෙන තියෙන්නේ. මතු වෙන හැම දේටම රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස කියල නම දන්නෙ නැති එකට අපි කම්පන චංචල කියල කියනවා, වේග කියල කියනවා, vibration කියල කියනවා. හරිම නීරසයි.

හැබැයි මේ ලියන එක්කෙනාට ඒක නීරස වෙලා නෑ. මං වගේ කෙනෙක් ඒකට ගරු කරනවා. ඉතින් සමහර විට මමයි එයයි දෙන්නම වැරදියිද දන්නෙත් නෑ. කියනවා මේ දකින දකින දේ ඔය කියන විශෘත භාවය එන්නෙ අපි ඒකට දන ආලවට්ටම මත මිසක්කා, ඒකෙ මොකක්වත් ගන්න දෙයක් නෑ. ඒ තියෙන්නෙ අදුක්ඛමසුඛ ගතිය. අපිට කන්න ඕනැ නම් කබරගොයා තලගොයා කරගන්නවා. හිත ගිය තැන ආදර රජ මාලිගාව සෑදේ. ඉතින් ඒක දැක්ක නම්, රූප දැක දැක ඉන්දැද්දි ඒක විරංජනය වෙලා යන හැටි **නිබ්බින්දං විරජ්ජති; විරාගා විමුච්චති** කියලා බොහොම සරල පියවර තුනයි තියෙන්නේ. මුල් එක තමයි අමාරු. මේ දකින හැම රූපයක්ම - රූප රූප, ශබ්ද රූප, ගන්ධ රූප, රස රූප සේරම රූප. ඒ රූපයේ ස්වභාවය තමයි ඒකට ආවේණික ක්‍රියා රටාවක් තියෙනවා. ඉලෙක්ට්‍රෝන ප්‍රෝටෝනවල තියෙන ස්කන්ධ භාරය, නැත්නම් අනුක භාරය සහ වේගය එයාට නෛසර්ගිකයි. ඒ වගේ එව්වා වෙන් වෙන්නේ හිතින් මිසක්කා ඔක්කොම හැදිල තියෙන්නෙ එකම වේගවලින්, එකම කම්පනවලින්, එකම චංචලවලින්. එහෙම නැත්නම් එකම ඉලෙක්ට්‍රෝන, ප්‍රෝටෝන, පොසිට්‍රෝනවලින්. ඒ නිසා කඩාගෙන කඩාගෙන ගියාට පස්සේ ඉලෙක්ට්‍රෝන ප්‍රෝටෝන දන්නෙ නෑ මම ගෑනු ඇඟකද ඉන්නේ? පිරිමි ඇඟකද? රූපෙකද? ශබ්දෙකද? ඒගොල්ලො දන්නෙ නෑ. අපි තමයි නම දලා මේ කන කෑමට පෘථග්ජනයා විතර මැවුම්කාරයෙක් ලෝකෙ ඇත්තෙම නෑ. අපේ අවිද්‍යාව විතර මැවුම්කාරයෙක් ඇත්තෙ නෑ. එයා මවාගන්නවා. ඒ කාරණාව දකිනකොට උච්ඡේදවාදයක් වගේ පේනවා. ඒක නාස්තිකවාදයක් වගේ පේනවා.

හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා එච්චරම මානවයා තිරිහන් කරන තවත් දෙයක් ඇත්තෙ නෑ. මේ දකිනකොටම මේ දකින දේකට මගේ හිත ගියා. ඒ දැකීමෙන් හිත ගියේ කියල දන්නවා නම්, අන්න මනුස්සයෙක් කියන්න පුළුවන්. ක්‍රියාවලිය දිහා බලනවා වෙනුට, රූපෙ දිහා බලලා රූපෙට උපදින කෙලෙස් ප්‍රවාහය වගේම ඒ සිද්ධ වෙන සිද්ධිය දිහාවට අභ්‍යන්තර නැමීමට අපි කියනවා විපස්සනා, නැත්නම් insight කියලා. ඒ

වෙනුවට රූපෙට හිත ගියා නම්, තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දිනියට ගියා නම්, අම්මා! ඒ රූපෙම නැවත ලබාගන්න අපි පුදුම මහන්සියක් වෙනවා. ඇතුළත බලාගන්න පුළුවන් වුණොත්, මේ රූපෙට නැමෙන මගේ, රූපයම වවාගෙන කන මගේ කෑදරකම? කොයි එක වුණත් - අරුචියට වුණත් කැමතියි අපි. අරුචියටත් රුචි. ඒක වෙනකොට අපි අර රූපයේ තියෙන අදුක්ඛමසුඛය, නැත්නම් සැප දුක නැති, මනාප අමනාප නැති තත්ත්වෙට යනවා. එතකොට ඒ පුද්ගලයට තේරෙන්නෙ නීරස වුණා වගේ. කමටහන සුද්ධ වෙලා නැත්නම් එයාට හිතෙනවා සතිය නැති වෙලා, සමාධිය කැඩිලා, මේ දේවල් අතර වෙනස නෑ කියලා චෝදනා කරන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒක හරියට කර්මස්ථානාචාර්යවරයට අහු වුණේ නැත්නම් ඔක්කොම ඉවරයි. එහෙම යුගයක තමයි අපි ඉපදිලා තිබිලා තියෙන්නෙ. ලංකාවෙ තිබිලම නෑ. නමුත් දැන් මෑත කාලේ බලන්න. ටික ටික ටික ටික ඉපදිලා විපස්සනාවට යොමු කරවන ගතිය කර්මස්ථානාචාර්යවරුන්ගේ ඇති වෙලා තියෙනවා. ඒකට අපි සාධු! කියනවා.

39 | සොතායතනය - සද්දායතනය

අති පූජනීය උඩරිරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු සොතඤ්ච පජානාති, සද්දෙ ච පජානාති,
යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති,
යථා ච පහීනස්ස සංයොජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති'ති.

ගෞරවනීය සංඝරත්නයෙන් අවසරයි. ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි ප්‍රවේශයක්, නැත්නම් අවතරණයක්, බැසගැනීමක් පසුගිය වතාවෙ ලබාගත්තා ආයතන සම්බන්ධව චක්ඛායතනය මුල් කරගෙන. ඉතින් මම හිතනවා ඒ හදාගත්ත පාදම, ඒ හදාගත්ත පෙත දිගේම අපි අනෙකුත් ආයතන පිළිබඳ සංග්‍රහව, අනෙකුත් ආයතන පිළිබඳ ඉදිරි ගමනෙදි අර ඉගෙනගත්ත එකටත් අපිට යම් ප්‍රමාණයකට වශී භාවයක්, ප්‍රමුඛ භාවයක් ලැබෙන අතර, අපි ඔය අලුතෙන් ඉගෙනගන්න ඉගෙනගන්න හැම දේටම ඉගෙනගත්ත චක්ඛායතනය පාඩමත් උදව් වෙයි. ඒක තමයි සර්වඥයන් වහන්සේගේ දේශනා විලාශය. ඒ නිසා කිසිම තැනක අපේ පමාවකුත් නෑ. කිසිම තැනක නොදැන හිටියයි කියලා බාධාවක් නෑ. මොකද, ඒක නැවත නැවත අහන්න සැලැස්වෙනවා.

සැලැස්වෙනකොට අපිට සිහි කැඳවීමක් ඇති වෙනවා. ඒ වගේම පෙත වශී භාවයකට, පරිචයකට පත් වෙනවා.

අපි ඊගාව ආයතනය - සෝතායතනය, කන, එහෙම නැත්නම් ශබ්ද ඇහෙන තැන ගැනයි අද කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඉතින් ඒකෙත් ක්‍රියාවලිය නම් අර විදිහම තමයි - ආයතන, ආරම්මණ, තදුපපන්න තුනක් තියෙනවා. කනේ යුහුසුලු භාවය, කෙලෙස් ඇති වීමේ සීඝ්‍ර භාවය රූප තරම් නෑ. ඇහේ තරම් නෑ. ඇහැ තමයි වඩාත්ම ප්‍රණීතම, ලයාන්විතම, බොහෝම සූක්ෂ්ම රූපය - චක්ඛු ප්‍රසාදය. ඊට පස්සේ සෝත ප්‍රසාදය. ඒ නිසා අපි 'ඇහේ බබා වාගේ' කියලා කියනවා ප්‍රිය දේකට. ඒ තරම්ම අපිට ඇහැ අවශ්‍යයි. ඇහැ නැත්නම් ඉතින් ජීවිතේ හරිම අපහසුයි. ඒකයි හතළිස්ඇඳිරිය, හැටඇඳිරිය වුණාට පස්සේ ජීවිතේ අපහසුවට පත් වෙන්නේ. ඒත් එක්කම සෝතයේ පරිහානියක් සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් ඒකට වැඩිය හුඟක් අපි යුහුසුලු වෙනවා ඇහැ නැවත පිහිටුවාගැනීම සඳහා. ඉතින් ඒ නිසා චක්ඛායතනයෙන් පස්සෙ සෝතායතනයට අපි යනකොට අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් ඇහැ පිළිබඳව සම්පූර්ණ පාලනයක්, ශික්ෂණයක් නැති වුණත් දැනගෙන හිටියත් - ඇහේ මෙන්න මෙහෙම කෙලෙස් ගැලීමක් ගලනවා. ඒකයි අපි මේ ඇහැට ආසා. ඒකයි අපි මේ වර්ණ සණ්ඨානවලට ආසා. ඒකයි අපි රූපවාහිනියට ආසා. ඒකයි අපි ත්‍රිමාන රූපවලට ආසා. මොකද, ඒකෙන් තමයි අපේ හිත අවදි කරලා තියාගෙන ඉන්නේ. යම් තැනක ඇහැ පේන්නෙ නැතුව ගියා නම් පුදුමාකාර විදිහට නින්ද යන්න පටන්ගන්නවා. ඒක ඤාණපෝණික ස්වාමීන් වහන්සේත් කියල තිබුණා, එච්චර දක්ෂ ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් බෞද්ධ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතිය දක්වා වැඩ කරපු. ඒ වගේම, රේරුකානේ චන්දවිමල ස්වාමීන් වහන්සේත් කියල තිබුණා දැන් මම චන්දවිමල නෙවෙයි අන්ධවිමල කියලා. ඔක්කොම කවුරු හරි කියල දෙන්න ඕනෑ. නිදිම තමයි වැඩේ. ඇහැ තමයි අපි මේ නැගිට්ටවලා තියාගෙන ඉන්න දේ.

අද අපි යන්න හදන්නේ ඒ ආලෝකයෙන් සෝතය, එහෙම නැත්නම් කන කියන එක අවබෝධ කරන්නයි. වාඩි වෙනකොට ඇස් දෙක වහගන්නවා අපි. ඒක නිසා අපි භාවනාව කියනකොට ඉඳගෙන භාවනාවෙන් අදහස් වෙන්නේ ඇස් පියාගන්නවා කියන එක. ඒක ථෙරවාද ක්‍රමයේ සාමාන්‍ය ක්‍රමයක්. නමුත් සෙන් බුද්ධාගමේ ඇස් දෙක ඇරගෙන කරන්නේ. ඒගොල්ලො බිත්තිය දිහාට හැරිලා මීටර් 1.5 ක් විතර ඉස්සරහින් වාඩි වෙලා බිත්තියේ තියෙන ඒ සාමාන්‍ය පාට දිහා ඇස් දෙක ඇරගෙන තමයි භාවනා කරන්නේ. නැත්නම් කාපට් එක දිහා, බුමුතුරුණු දිහා බලාගෙන භාවනා කරනවා. ථෙරවාදයේදි ඇස් දෙක වහගැනීමට සාමාන්‍ය උපදේශයක් දෙනවා. නමුත් ඊට වැඩිය වෙනස් සක්මන. අද අපි යන්න හදන්නෙ සෝතය ගැන. ඉතින් මම මේ හෙමිහිට පාර කපාගන්නේ අපි පොඩ්ඩක් මේක කරලා බලමු කියන්න. නමුත් අපිට කන් වහන්න බෑ. ලෝකයේ ඉන්න කිසිම සතෙකුට කන් වහන්න බෑ. ඒ නිසා අපිට සිද්ධ වෙනවා ශබ්ද නැති තැනකට යෑමට. එතකොට අපිට ගොඩාක් සාමාන්‍ය බුද්ධියට කරුණු තියෙනවා. අපි එදිනෙදා ජීවිතයේ කොච්චර ශබ්ද කරනවද බලන්න. අනවශ්‍ය ශබ්ද කරන ප්‍රමාණයෙන් කියන්න පුළුවන් මේ කෙනාට සතිය පිහිටලත් නෑ, භාවනා මධ්‍යස්ථානයක ඇසුරකුත් නෑ, ශබ්ද නොකෙරිලි තිබුණොත් පිනක් බව දන්නෙත් නෑ. ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන උපමාව තමයි මාළු කඩේ - කොච්ඡ. මාළු අල්ලන මිනිස්සු වගේ මොකද කවුද ඔය කෑගහන්නේ? කියලා අහනවා. හරියට මාළු කඩේ ගියා වගේ කියලා. ඉතින් ඒ වෙනුවට අපි සද්ද නොකර ඉන්න එක එකක්. ඒ වගේම, සද්ද නැති ස්ථානයකට යන්න හම්බ වුණා නම් පිනක්. ඇත්තෙන්ම වැදගත්ම පින තමයි කතා කරනවා අඩු නම්. දැන් බලන්නකෝ කතා කරන්නෙ මම විතර නේ. ඔය කට්ටිය ඔක්කෝම කරබාගෙන අහගෙන ඉන්නවා. ඉතින් ඒ මාර්ගයෙන් තමයි මම මේ පණිවිඩේ දෙන්න හදන්නේ.

ඒ නිසා අපි පොඩ්ඩක් වාඩි වෙමු. හොඳට පට්ටලව කය හදගෙන අපි බලමු ඇහෙන් රූප එන්නෙත් නැති, පරිසරයේ හැටියට සද්දත් අඩු තැනකදී අපිට කොච්චර වෙලා කයෙහි,

කොච්චර වෙලා මේ ඇඳුම්වලට ඇති වෙන තෙරපීමෙහි, ඉහිල් භාවයෙහි, එහෙම නැත්නම් නාස් පුඩු පුරවාගෙන එන හුස්මෙහි, නැත්නම් නාස් පුඩු පුරවාගෙන පිට කරන හුස්මෙහි, ගන්න හුස්මෙහි හිත පවත්වන්න පුළුවන්ද කියලා. නැත්නම් මූල කර්මස්ථානයෙහි හිත පවත්වන්න පුළුවන්ද කියලා. අපි ඊට පස්සෙ යමු අපි මේ ඉගෙනගත්ත, මේ විශේෂයෙන්ම හඳුරන දේ, විශේෂයෙන්ම අත්දකින දේ, අපි කොහොමද බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන ආයතන පබ්බයට සම්බන්ධ කරන්නේ කියලා. ඒ නිසා අපි ස්වල්ප වෙලාවක් විවේකීව මෙහෙම ගත කරමු. අපි රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ නැති චක්ඛු, සෝත, ඝාන, ජිව්හාවලට පොඩි විශ්‍රාමයක් දීලා කයට හිත යොදලා කොච්චර වෙලා අපිට අත්ථ කුසලයක්, අර්ථසිද්ධියක් කරගන්න පුළුවන්ද කියලා පරීක්ෂා කරලා බලමු.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති.)

හොඳයි. අපිට සීනුවේ නාදය ඇහෙනවත් එක්කම සංඥාවක් ආවා දැන් අපි ඉඳගෙන කරන භාවනාවේ ඉම සටහන් වුණයි කියලා. ඒත් එක්කම අපි නැවතත් අපි ඉඳුරන් කෙරෙහි හිත පිහිටුවනවත් එක්කම ඔන්න අපි ආරම්භ කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා ආයතන පබ්බයේ සෝතය පිළිබඳව කතන්දරේට. ඒකෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධාකාරයේ නිදර්ශන දක්වමින්, මේක අවධානයට ලක් කරලා තියෙනවා. කෙසේ නමුත්, අපි ශ්‍රාවකයෝ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෝ. ශ්‍රාවක කියන්නේ කනෙන් තමයි වැඩ ගන්නේ. ඒ නිසා ඒකට මේකෙ කිසි හානියක් නෑ. ඒ වගේම, ඒ කන වෙන දේවල්වලට යෙදවීම හානියක්. ඒක පිළිබඳව සැකයකුත් නෑ. ඉතින් ඒක සම්බන්ධයෙන් විදර්ශනානුකූලව, එහෙම නැත්නම් රැඩිකල් විදිහට කල්පනා කරල බලනකොට දෙන ලස්සන සංසිද්ධියක් වාර්තා වෙනවා මජ්ඣිම නිකායෙම. **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය** සඳහන් වෙන්නේ පළවෙනි සූත්‍ර 10 ඇතුළට නේ. මජ්ඣිම නිකායේ සූත්‍ර 152 ක් තියෙනවා. 152 වෙනි සූත්‍රය **ඉන්ද්‍රියභාවනා සූත්‍රය.** හරිම

විප්ලවීය උත්තරයක් දෙනවා. හැබැයි එච්චර සම්ප්‍රදායානුකූල අයට, බෞද්ධ වුණත්, ඒක ටිකක් කොනහනසුලු ගතියක් තියෙනවා.

ඒකෙදි සිද්ධිය මෙහෙමයි. පාරාසරිය බ්‍රාහ්මණයාගේ ගෝලයෙක් ඇවිල්ලා සර්වඥයන් වහන්සේ ධර්ම දේශනා කරන දම්සභා මණ්ඩපයේ ඇවිල්ලා වාඩි වෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ එයා බුද්ධ ශ්‍රාවකයෙක් නොවන බව දැනගෙන පිළි අරගන්නවා. පිළි අරගෙන කියනවා, බොහොම සන්තෝසයි අපේ වැඩවලටත් සම්බන්ධ වෙන එක ගැන. ඔබතුමන්ලාගේ ගුරුන්නාන්සේ, එහෙම නැත්නම් ඔබතුමා ගරු කරන ධර්මයේ මේ ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් තියෙනවද? කියලා. ඒ කියන්නෙ තැනකට ගියහම ආචාර ධර්ම කියල දෙයක් තියෙනවා නේ. තැනකට ගියහම සදාචාරය කියල එකක් තියෙනවා නේ. ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් උගන්නනවද? ඊට පස්සෙ කියනවා, ඔව් අපේ බ්‍රාහ්මණයත් අපිට ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් උගන්නනවා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, මම හරි කැමතියි ඔබතුමන්ලාගේ ගුරුන්නාන්සේ කොහොමද ඒ ඉන්ද්‍රිය සංවරය උගන්නන්නේ කියලා දැනගන්න. එතකොට ඒ ආපු ශ්‍රාවකයා කියනවා ඇහැ ඇරියොත් කෙලෙස් උපදිනවා. ඒ නිසා රූප බලන්න එපයි කියල අපිට උගන්නනවා. කනට සද්දයක් ආවොත් අනිවාර්යයෙන්ම කෙලෙස් උපදිනවා. ඒ නිසා කනෙන් සද්ද අහන්න එපයි කියල තියෙනවා. නාසයෙන් ගඳ, දිවෙන් රස, කයෙන් පහසට 'මුත' කියන වචනෙ තමයි පාලියේදි සම්බන්ධ වෙන්නේ - ඒවා ඇරපු හැම වෙලාවෙදිම කෙලෙස් උපදිනවා. ඒ නිසා **මුතෙ මුතමත්තං**, නැත්නම් ඒවා විඳින්නෙ නැතුව ඉන්නෙයි කියල තියෙනවා. හිතෙන් හිතුවිලි හිතන්නෙ නැතුව ඉන්නෙයි කියල තියෙනවා. ඒකෙන් අපිට ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගන්න අපේ පාරාසරිය බ්‍රාහ්මණ ගුරුන්නාන්සේ උගන්නනවයි කියනවා.

ඉතින් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒක උපහාසයට ලක් කරනවා, විවේචනය කරනවා. ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට කියනවා, එහෙම නම් ආනන්ද, උත්පත්තියෙන්ම කණ වෙලා ඉන්න මිනිස්සු රහත් වෙන්න එපායැ නේ. රූප බලන්නෙම නෑ නේ.

උත්පත්තියෙන්ම බීරි වෙන මිනිස්සු (බධිර මිනිස්සු) - ජාති බධිර කියල කියනවා - රහත් වෙන්න ඕනෑ. නාසයට ගඳ දැනෙන්නෙ නැති මිනිස්සු, දිවට රස දැනෙන්නෙ නැති මිනිස්සු, කයට පහස දැනෙන්නෙ නැති අංශභාග මිනිස්සු අංශයක් රහත්. හිතන්න බැරි මිනිස්සු, මෘගයෝ, එළමූග, බම්මනයෝ රහත් නේ කියනකොට අර මනුස්සයා ඔළුව පාත් කරගන්නවා. එයා මුළු ජීවිතේම කරන ව්‍රතයක් මේ. රූප බලන්නෙ නෑ, සද්ද අහන්නෙ නෑ, ගඳ රස පහස බලන්නෙ නෑ. ඉතින් අකුළගෙන ඉන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා එහෙම නම් ඉතින් ජාති අන්ධයා නිවන් නේ.

ඊට පස්සේ නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පොඩි ඉඟියක් දෙනවා **කදාචි කරහචි තථාගතා ලොකෙ උප්පජ්ජන්ති** කියලා. ආනන්ද, මෙහෙව් දේවල් උගන්නන ලෝකේ කලාතුරකින් බුදු කෙනෙක් උපදිනවා. උන්වහන්සේත් ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් උගන්නනවා කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ එතන නැවතීමේ ලකුණක් තියනවා. ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඉදිරියට ගිහිල්ලා සිවුර ඒකාංශ කරගෙන වැඳලා කතා කරනවා, අවසරයි, ස්වාමීන් වහන්ස, අපි ඇතුළු පශ්චිම ජනතාවගේ හිත සුව පිණිස තථාගතයන් වහන්සේගේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය දේශනා කරන්නෙයි කියලා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, එහෙනම් ආනන්ද, හොඳට සිහියෙන් බුද්ධියෙන් අහන්න. මම මේ කියන්නයි හදන්නේ. **සුනාථ ධාරෙථ චරාථ ධම්මෙ** කියලා හොඳට අවධාරණය පිහිටුවලා, බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා ඉන්ද්‍රිය සංවරය සම්බන්ධයෙන්, ආනන්ද, තුන් කොට්ඨාශයක් තියෙනවා. එකක් තමයි, මෙලෝ දෙයක් දන්නෙ නැති, සත්පුරුෂයෙක් දැකල නැති, සත්පුරුෂ ධර්මයක් අහලා නැති, සත්පුරුෂයේ හැසිරිච්ච නැති, තථාගතයන් වහන්සේ දැකල නැති කෙනෙක් ඉන්නවයි කියල හිතන්නකෝ. ඒ පුද්ගලයා ඇහැ කන දිව නාසය කය මන කියන ඒවා දකිනකොට මනාප අමනාප උපදිනවා. එයා දන්නෙත් නෑ මේ මනාපය නිසා තමයි මේ රූප බලන්න ආසා හිතෙන්නේ.

අද මාතෘකාව ශබ්ද නේ. ශබ්දවලට අපි මේ ඇදලා යන්නේ මනාප පැත්තට තමයි. ඉතින් අපි ඒකට ස්ටුඩියෝ හදාගෙන උත්තර භාරතීය සංගීතය, දක්ෂිණ භාරතීය සංගීතය, ජෑස් මියුසික්, රොක් මියුසික්, ක්ලැසිකල් මියුසික් කියලා සෙල්ලම් ගොඩක් තියෙනවා. ඒ තරම් ඒකෙ තියෙනවා වස විෂ වෙළඳමක් වගේ දෙයක්. ඉතින් ඒක නිසා ඒ උපදින අමනාප දිගේ ඒ මනුස්සයා ඉතින් ශබ්ද වැඩි කරන්න ගෙදරක තියෙන උපකරණ බලන්නකෝ. බෙර එල්ලලා තියෙනවා බිත්තියේ. මෙහෙන් බොත්තම තද කරපු ගමන් voice control එක දලා වොයිස් ගන්න පුළුවන්. ඩොල්බි නම් ඩොල්බි දන්න පුළුවන්, මොනෝ නම් මොනෝ දන්න පුළුවන්. ඕන විදිහට ශබ්ද දාගත්තහම අම්මෝ! හරි පෝසත්. ඒ වගේම, ඒකට ස්ටුඩියෝ එකක් හදනවා කිව්වහම sound proof කරලා සෙල්ලම් නෑ. ඒ අනුව බලනකොට ඒ මනුස්සයා ශබ්දවලින් පෝසත් වෙනවයි කියල කියන්නෙ මොකක්ද? ඒ විවිධාකාර මේවා හසුරුවන්න පුළුවන් ගතිය. ඒ නිසා ඒ කෙනාට ආයෙ ගැලවුමක් නෑ. මේ අහු වෙන අහුවිල්ලෙ ගැලවුමක් නෑ. දරුවට තෑග්ගට දෙන්නෙ මොකක්ද? ඒ ශබ්ද උපකරණයක්. අම්මට තාත්තට තෑග්ගට මොකක්ද දෙන්නෙ? ශබ්ද උපකරණයක්. ඉතින් ඒ අය ඒක කනේ ගහගෙන උපදින කෙලෙස්. මේ ළඟදි තරුණ ළමිස්සියො දෙන්නෙක් කනේ ඒ මියුසික් ගහගෙන කෝච්චි පාර පැන්නා. පාරෙන් එහා පැත්තෙ පාටි එක. ඒ බිල්ඩින් එකට යනකොට ඩ්‍රයිවර් හිතුවා අයින් වෙයි කියලා. කනේ ගහගෙන යනවා. එතනම අහු වෙලා මැරුණා. බලනකොට කෝච්චි එන්ජින් සද්දෙ ඇහිල නෑ. ඒ තරම්ම මේ මියුසික් එකට යන්නෙ හදන්නෙ. පාටි එකට. කෝච්චි පාර එහා පැත්තෙ. මේ පැත්තෙන් එන්ජින් සද්දෙ ඇහිල නෑ. බලන්න කොච්චරක් අර ඉන්ද්‍රිය පිළිබඳව මත් වෙන ගතිය තියෙනවද කියලා.

ඉතින් ඒ වෙනුවට සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා යම් කිසි කෙනෙක් කල්‍යාණ සත්පුරුෂයෙක් බවට පත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ සත්පුරුෂ ධර්මය අහලා, සත්පුරුෂ ධර්මයේ හැසිරිලා, සත්පුරුෂ ධර්මයේ විනෙයානය වෙනවා. නැත්නම් ආර්යයන් වහන්සේලා දැකලා, ආර්ය ධර්මයේ හැසිරිලා, ආර්යයන් වහන්සේ

විනෙයායනය වෙන්න හදනකොට ඒ පුද්ගලයාට තේරෙනවා මම මේ රූපෙට ඇදලා යන්නේ උපදින මනාපය රූපයත් එක්කම එනවා. ඒ දෙක වෙන් කරන්න බෑ කියල මම හිතනවයි කියලා. සද්දෙට මනාපය එන එක සද්දෙ වෙනයි මනාපය වෙනයි. මෙහෙම දන්නකෝ. එතකොට හරි පැහැදිලියි. ශබ්දය කියන එක පිටින් ඇතුළට එන එකක්. මනාපය කියන එක ඇතුළෙන් පිටතට යන එකක්. අකුණක් ගහනකොට උඩින් එන විදුලි ධාරාවත් තියෙන්නෙ ඕනෑ. මහ පොළව එක්කත් විදුලි ධාරාව සම්බන්ධ වෙනකොට පොළවෙන් surge එක නගින්න ඕනෑ. උඩින් ධන ආරෝපණය එන්න ඕනෑ. පොළවෙන් ඍණ ආරෝපණය යන්න ඕනෑ. එකතු වෙන තැන පුපුරනවා. අකුණ ගහන එක ඇදල ගැනීමක් කරන්නේ පොළව. ඒ නිසා පොළවෙ උසම තැනට වදිනවා. ඒක නිසා මේක ඉල්ලගෙන ගන්නේ.

එතකොට සද්දෙ පිටින් එනවා. මෙහෙන් යනවා මනාපය. දෙක එකට සිද්ධ වෙන නිසා අපිට වෙන් කරන්න බෑ. ඒකෙ මෝඩකමකුත් තියෙනවා - මම හිතනවා මගේ මනාපය තමයි මෙතුමගෙත් මනාපය, ඔක්කෝගෙම මනාපය කියලා. නමුත් මනාපය කියන එක මගේ හැදියාව අනුවයි සිද්ධ වෙන්නේ. මගේ අම්මගෙ කටහඬ මට මනාපයක්. අල්ලපු ගෙදර මනුස්සයට නැති වෙන්න පුළුවන්. එක එක මනාප අමනාප අපේ හැදියාවත් එක්ක එනවා කියන එක අපිට මතක නෑ. අපි හිතනවා සද්දෙත් එක්කම මනාපෙ එනවයි කියලා. සද්දෙත් එක්කම අමනාප එනවයි කියලා. ඔය භාවනා කරන එක්කෙනා මේ දෙක කඩලා බලනවා. ඒකට කියනවා thin-slicing of time කියලා. සද්දයක් එනකොටම පෙර පසු නොවී ඇහෙනවත් එක්කම මේකට මනාප අමනාප කියන වෙස් ගැන්වීමක් සිද්ධ වෙනවා. ආරූඪයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා සද්දෙ ඇහෙනකොටම මනාප එනවා, අමනාප එනවා කියල එයාට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා. ඊට පස්සෙ මම ඒ සද්දෙට ඇදල යනවා.

දැන් අපි අර වාඩි වෙලා ඉන්න වෙලාවෙ කොහා කෑගැහුවා. ඔය කොහා කෑගහන්නෙ කෙවිලියට. ඔය සද්දෙ ඇහිච්චහම ඇතක ඉඳලා ඒ දෙන්නා අතර ප්‍රේම කතන්දරේ යනවා. ඉතින් සෙන් බුද්ධාගමේ කියනවා ගෙම්බෝ උදේ ඉඳන් රෑ වෙනකම් කෑගහන්නේ ප්‍රේම ගීත. අපිට හරි කරදරයක් නේ. ජෙග ජෙග ජෙග ජෙග ජෙග ගානවා. ඒ ප්‍රේම ගායනාවල තියෙන සම්බන්ධයේදී ඒකත් එක්ක උපදින මනාප අමනාපය ගෙම්බිට එන දේ කොහාගේ කෙවිලියට එන්නෙ නෑ. ඒ එක එක්කෙනා ඒවට ආකර්ෂණය වෙන හැටි. අපි හිතනවා ඒක දී ඇති සාධකයක් කියලා. ඒක නැත්නම් මූලික දත්තයක් කියලා. නෑ. මෙයා ශබ්දෙ මෙහෙමයි මනාපෙ මෙහෙමයි කියල තේරුම්ගන්නකොට - බුදුරජාණන් වහන්සේ පොඩි සමීකරණයක් හදනවා - මනාපය පහළ වුණත් අමනාපය පහළ වුණත් ලැජ්ජාවක් එනවා මට. මේ ශබ්දයක් එනකොටම මම මේකෙන් වෙස් පෙරළෙන හැටි, එහෙම නැත්නම් මම නතු වෙන හැටි කියලා ඒක **අට්ටීයති හරායති ජිගුච්ඡති**. එතන පිහිටන්නෙ නෑ. ඒ මනාපෙ මනාපයි මට හොඳයි. මේ අමනාපෙ අමනාපයි ඒක මට අමනාපයි කියලා ඒක එහෙමමයි කියලා ස්ථාවර කරනකොට වික්! කියල හිතෙනවා. අපිට ලැබිච්ච මනුස්ස ජීවිතේ හැම ශබ්දෙකින් කෙලෙසෙනවා නේ. එක්කො මනාප එක්කො අමනාප. ඒකෙ පිහිටන්නෙ නෑ. **අට්ටීයති** - අතහැර දමනවා. **ජිගුච්ඡති** - ලැජ්ජා වෙනවා. මෙච්චර මේ බුදු කෙනෙක් ඉපදිච්ච ලෝකෙ, ධර්මය තියෙන ලෝකෙ හැම ශබ්දෙකින්ම මනාපය අමනාපය හරහා මට කෙලෙස් උපදිනවයි කියලා.

මේ **අට්ටීයති හරායති ජිගුච්ඡති** කියන එක ථෙරවාදයේ සෑහෙන්න පටලවාගෙන තියෙනවා. මේකට කියන්නෙ අනිච්ඡා සඤ්ඤා කියලා. ඒකට කැමති වෙන්නෙ නෑ. මට ශබ්දයක් එනකොටම මනාප අමනාප පහළ වෙනවා. ඒක මට හොඳ නෑ. මං වගේ කෙනෙකුට ගැළපෙන්නෙ නෑ. මම මේ භාවනා කරන කෙනෙක් නේ. මම කල්‍යාණ සත්පුරුෂයෙක් නේ කියලා **අට්ටීයති** එතන පිහිටන්නෙ නෑ. ආඩම්බර වෙන්නෙ නෑ. **හරායති** හැර දමනවා. **ජිගුච්ඡති**. මේ අනිච්ච සඤ්ඤා අනිච්ඡා සඤ්ඤා දෙක

ථෙරවාදය සම්පූර්ණයෙන්ම පටලවාගෙන. මේක පැහැදිලිවම වෙන් කරලා හඳුන්වල දීල තියෙනවා **ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ** දස සඤ්ඤවල. දෙකටම එකම අර්ථකථනය දීල තියෙන්නේ අටුවාචාරීන් වහන්සේලා. ඒක බුරුමයේ ෂට්ඨ සංගායනාවෙදි පෙන්නල දීල තියෙනවා. අපි කියන්නෙ අනිච්ච සඤ්ඤවයි අනිච්ඡා සඤ්ඤවයි කියන දෙක පටලවාගෙන. අනිච්ච කියල කියන්නෙ නිත්‍ය නෑ කියන එක. **අනිච්ඡා** කියන්නෙ ඉච්ඡාවක් කරන්නෙ නෑ කියන එක. මට එහෙම මනාපයක් පහළ වෙනවා මම ඒකට කැමති නෑ. මොකද, මනාපය පහළ වීම පෘථග්ජන ගතියක්. අමනාපය පහළ වීම පෘථග්ජන ගතියක්. මම අඩු ගානෙ ඒක දැනගත්තට පස්සෙ මට මනාපෙටත් අමනාපය පහළ වෙනවා, අමනාපෙටත් අමනාපය පහළ වෙනවා.

මේ අනිච්ඡා සඤ්ඤව **ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ** දකින අතර, මේ **ඉන්ද්‍රියභාවනා සූත්‍රයේත්** සඳහන් වෙනවා. නමුත් මේක අටුවාව අනිච්ච සඤ්ඤ, අනිච්ඡා - අනිච්ඡා කියනකොට මහාප්‍රාණ චයන්න (ඡ) තියෙන්නේ. නිච්ච නෑ කියන එකයි. ඉච්ඡාව නෑ කියන එකයි. මෙතන තියෙන්නේ එයාට ලැජ්ජාවක් එනවා මම ආයෙ සංගීත සංදර්ශනවලට යන්න ඕනැ නෑ නේ. කලබගෑනිවලට, රණ්ඩු වෙනවට හිත් නරක් කරගන්න ඕනැ නෑ නේ. මොකද, සංගීත සංදර්ශනේට මනාපයයි, ගෙම්බො කෑගහනකොට අමනාපයයි දෙක මම දන දෙකක් නේ. ඕක දෙවියන් වහන්සේට බැලුවොත් එහෙම දෙවියන්ට ඔය දෙකම කන්කරච්චලයක් විතරයි. සංගීත සංදර්ශනයක් වුණත් ගෙම්බො කෑගැහුවත් දෙවියන්ට එකයි. නැත්නම් බීරි කෙනෙක් ගන්නකෝ. ඒ මනුස්සයට ඔය දෙකේ වෙනසක් වෙන්නෙ නෑ. දැන් බලන්න මම. ඒ කොහාගෙ ශබ්දෙට කෙවිලිය ඇදිල යන හැටි. ඒ ඒ ශබ්දවලට සත්තුන්ගෙ අතර ගොඩාක් තියෙනවා මේවා. අපෙත් SMS තියෙනවා. කොල්ලො කෙල්ලො අතරත් තියෙනවා පොඩි පොඩි ඔය වගේ සම්බන්ධතා. එච්චට ඇදල යන හැටි? ආන්න ඒක දකිනකොට ඒ ආර්ය භාවයට යන්න හදන අපි කියන කල්‍යාණ සත්පුරුෂයා **අට්ටීයති හරායති ජිගුච්ඡති.** එයා ශබ්ද දල බලනවා මගේ හිත ඇදල යන හැටි.

උදාහරණයක් විදිහට, පොඩි භාවනා වැඩසටහනක් තිබ්බා ඇමරිකාවේ විස්කොන්සින්වල. ඒකෙදි හොඳටම භාවනා කරපු හාමුදුරු කෙනෙක් (Matthieu Ricard) ඇතුළට දාලා එයාට කිව්වා පළවෙනි විනාඩියේදි බුද්ධානුස්සතිය කරන්න, දෙවෙනි එකේ මෛත්‍රී ආදී වශයෙන් විනාඩි හයකට භාවනා හයක් දාලා කෙරුවා. ඒ වගේම සමාන පරීක්ෂාවක් කිව්වා ඔයාට මේ functional MRI එක ඇතුළේ තිරයක් පේනවා. ඒ තිරයේ රූපයක් පේනවා. ඔයා බලන එක විතරක්ම කරගෙන ඉන්නෙයි කියලා. එතකොට මොළේ වැඩ කරන හැටි, එතකොට චක්ඛායතනය වැඩ කරන තැන ස්කෑන් කරන්න පුළුවන්. ඉඳපු ගමන් එයාට නොකියා ශබ්දයක් දැම්මා. එතකොටම අවධානය චක්ඛායතනයෙන් සෝතායතනයට යනවා. අරයා බලාපොරොත්තුත් නැති එක්කෙනෙක් නේ. එයාට කියල තියෙන්නේ මොන බාධාව ආවත් ඇහැට ගන්න ඕනැ කියලා. ඊට පස්සෙ බලනවා කොච්චර වෙලා යනවද නැවත එයාට ඇහැට ගන්න. දැන් අර අහන රූපෙට මනාපයක් හෝ අමනාපයක් තියලා, ඒක වමාරා කකා දිරවදිරවා අතගගා හිටියා නම් ආයෙ බලන තැනට එන්න අමාරුයි නේ. ඒක තමයි අභාවිත මනස කියන්නේ.

භාවිත මනසෙ තියෙන්නෙ උඹට කෙලෙස් නැත්නම් තමයි බලන දේ. නැත්නම් අපි කියමු හුස්ම බලනවා. එහෙම නැත්නම් ඇවිදිනකොට අඩි හයක් විතර ඉස්සරහ පොළව බලනවා කියන එක චක්ඛායතනය. එතකොට ශබ්ද ඇහුණට කමක් නෑ. ආපහු ගන්න කයට, නැත්නම් පයට, එහෙම නැත්නම් බලන දේට කියලනේ අපි කියන්නේ. අන්න එහෙම ගන්න පුළුවන් බවට resilience කියල කියනවා. ඒක තමයි පරීක්ෂා කරල බලන්නෙ මනුස්සයා කොච්චරක් භාවනාවේ දියුණුද කියලා. ඒ අනුව බලන්න පුළුවන් - ඒ කියන්නේ මැෂින් එකෙන් කියන්න පුළුවන් අපේ හිත කොච්චර චපලද? මේ බැලිය යුතු තැන තියෙද්දි තැන් තැන්වල හැසිරෙනවද? ඒ කරලා කොච්චරක් ආපහු අර නික්ලේශී තැනට, නිරවුල් තැනට, ආරක්ෂිත ස්ථානයට, නැත්නම් කුසලතාවට එනවද? කියලා. ඒක මේ රූපයේ, රසයේ, ගන්ධයේ තියෙන දෙයක් නෙවෙයි. භාවිත මනසක තියෙන එකක්. ඉතින් ඒකට බුදුරජාණන්

වහන්සේ හරියට ධර්ම දේශනා කරලා තියෙනවා. දැන් අපි කරන්නේ මොකක්ද? ගෑනුන්ට දිග රෙදි අන්දන්න හදනවා. මොකද, අපි හිතනවා මේ ගෑනු අය ළඟ තමයි කෙලෙස් තියෙන්නේ කියලා. එහෙම නැත්නම් ගෑණුනුට රෙදි අඩු කරලා ඒක ගන්නවා වෙළඳ ප්‍රචාර සඳහා. මේවට පිරිමි බනිනවා. ඒගොල්ලො හිතනවා මේකෙ කෙලෙස් තියෙනවා කියලා. නෑ එව්වගෙ නෙවෙයි කෙලෙස් තියෙන්නේ. ඒ බලන පුද්ගලයාගේ තියෙන චපල ගතියේ තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒක නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඇස් දෙක වහගෙන හිටියට රහත් වෙන්නෙ නෑ. ඔය වෙළඳ දැන්වීම් ගැලෙව්වයි කියල රහත් වෙන්නෙ නෑ. වෙළඳ දැන්වීම් බැලුවයි කියලා කෙලෙස් නම් උපදවන්න පුළුවන්. ඒ වෙනුවට, දකිනකොටම මෙන්න මෙතනයි තියෙන්නේ කියලා ඒ කෙලේසය උපදින හැටි - අපි කියන්නේ සද්දෙට මනාප අමනාප පහළ වෙන හැටි - බොහොම ලස්සනට කරල තිබුණා ඔය යුද්ධෙ දිනන්න ඉස්සර වෙලා සිගරට් වෙළඳ දැන්වීම්වල පොඩි ළමයි, විශේෂයෙන්ම ගෑණු ළමයි, සිගරට් එකක් බොන්න ආකර්ෂණය කරන්න දල තියෙන රූප ටික අරගෙන පෙන්නලා තිබුණා මේ වෙළඳ දැන්වීමේ ළමයෙක් වැරදි දේකට ඇබ්බැහි කරන්න පාවිච්චි කරල තියෙන උපකරණ ටික. ඒක තේරුම් කෙරුවා නම් එයා සිගරට් බොන්නෙ නෑ. එයා ඊගාව දවසේ වෙළඳ දැන්වීම බලන්නෙ ඒකෙ තියෙන ආදීනව බලන්න.

මට හිතුණා මේක ඇත්තටම සති ක්‍රීඩාවක් විදිහට හදන්න. පුහුණු කරන්න. සද්දත් අපිට දෙන්න පුළුවන්. මේ ආකර්ෂණය හරහා අපි කෙලෙස් උපදවන හැටි. විකර්ෂණය හරහා කෙලෙස් උපදවන හැටි. අන්න ඒක එනකොටම ඒක පිළිබඳව ජුගුප්සාවක්, ඒක පිළිබඳව නුරුස්නා ගතියක්, ඒක පිළිබඳව **අට්ටීයති හරායති** තමයි සතිය තියෙන හැම වෙලාවෙම නුරුස්නා ගතියක් තියෙනවා. ඒක දැන් දැන් මෑතක ඉඳලා තුන්හතරදෙනෙක්ම වාර්තා කළා හොඳට සතියෙන් ඉන්නකොට, කෑම කනකොට සතියෙන් අර

වෙනද වගේ කෑම කන්න බෑ. නුරුස්නා ගතියක් එනවා. ලෝක ප්‍රසිද්ධ චිත්‍රයක් දිහා බලාගෙන හිටියත් ඒක ඔය කියන තරම් ප්‍රසිද්ධ නෑ. නුරුස්නා ගතියක් එනවා. ශබ්දයක් ඇහුවත් නුරුස්නා ගතියක් එනවා. මොකද, එයාට තේරෙනවා දත් දීපු ලණුව කාලා ඉන්නේ කියලා. කෑම නෙවෙයි කන්නේ. රූප සාස්තරේ. රූපෙ බලනවා නෙවෙයි, සද්දෙ අහනවා නෙවෙයි. අපි වෙනුවෙන් ප්‍රස්තාරයක් ඇඳලා ලස්සනට සිංදුවක් ගහනවා නේ. ගහනකොට අපි අහු වෙන හැටි නිකන් මොකාදෝ වගේ. **අට්ටීයති හරායති ජිගුච්ඡති.**

ඉතින් ඒක නිසා අපිට කියන්න පුළුවන් සතිය වඩන හැම කෙනාටම නුරුස්නා ගතියක් එනවා. මොකද හේතුව? එයාට තේරෙනවා මම මේ තරම්ම වහල්ද? මම මේ තරම්ම මේ අනුන් දෙන ලණුව දිගේද යන්නේ? කියන එක තේරෙන්න වෙලා යන්නෙ නෑ. හැබැයි ඒක උගන්නන්නෙ නැති එකයි මම මේ මතු කරලා දෙන්නේ. බලන දෙයෙහි කිසිම අසභ්‍ය ගතියක් නෑ. බලන මගේ තියෙන කුප්ප ගතිය තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ කුප්ප ගතිය බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා සේඛ පුද්ගලයාගේ, නැත්නම් භාවනා කරන්න පෙළඹෙන කෙනාගේ, රූපයක් දකිනකොටම **උප්පජ්ජති මනාපං උප්පජ්ජති අමනාපං උප්පජ්ජති මනාපාමනාපං.** එයාට ටක් ගානකොට තේරෙනවා සද්දයක් ඇහුවා, මනාප අමනාප අහු වෙනවා. එනකොටම තේරෙනවා 'අනේ! මෙච්චර කල් මම මේ මොනවක්වත් දැක්කෙ නෑ නේ. මම මේවා දිගේ ඇදගෙන ගියා නේ' කියලා ඒ තමන් තුළ තියෙන කෙලෙස් නතු භාවය, ඒකට ඇලෙන ගතිය - ඒකට භවනෙත්තිය කියල කියනවා - ඉබේම ඇදලා යනවා. ඒක අපේ දරුවෙක් කෙරුවට අපේ දෙමාපියන්ට වැරැද්දක් විදිහට පේන්නෙ නෑ නේ. අපේ දෙමාපියෝ කෙරුවට දරුවට වැරැද්දක් විදිහට පේන්නෙත් නෑ. ඉතින් රූපෙට කැමතියි. නමුත් එතන තියෙන භයානකකම? ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ **ඉන්ද්‍රියභාවනා සූත්‍රයේ** පෙන්නන්නේ. ඒක මේ ලෝකයේ, අද පවතින මේ වෙළඳ සංකීර්ණ ලෝකයේ, බහුජාතික බහුබිලියන කොම්පැනි සමාගම් ඇති ලෝකයේ අධ්‍යාපන ක්‍රමය සම්පූර්ණයෙන් වහලා ගහන්නේ. මේ කාටදෝ ඕනැ අධ්‍යාපනයක් අපිට අද

දෙන්නේ. කාටදෝ ඇඹින සංගීතයක් අපි ලව්ව අස්සවන්නේ. අපේ තිබුණ පැල් කවිය, ගැල් කවිය, නෙළුම් කවිය ඔය මොකක්වත්ම නෑ. ඒක ත්‍රිපිටකයෙ තිබ්බේ. අද මොනවද තියෙන්නේ? අද තියෙන්නෙ රාග තාල. රාග තාලය කෙලෙස් කියල කාටවක්වත් තේරෙන්නෙ නෑ නේ. නමුත් පැරණි මිනිස්සුන්ට තේරෙනවා. එද දන්නෙ නැති මිනිහෙක් නෑ නේ. මේ හැම දේටම මොකක්ද හේතුව? නෙළුම්කවියෙ ඕක තියෙනවා. ගැල්කවියෙ ඕක තියෙනවා. පැල්කවියෙ ඕක තියෙනවා. ඕකෙ බෙර ගැහිලි අනම් මනම් මොකක්වත්ම නෑ. ඉතින් මේකද දියුණුව කියන්නෙ?

මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට සන්නිවේදනය කරන්න බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අෂ්ට බ්‍රහ්ම ස්වරය තමයි පාවිච්චි කළේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ස්වරය බ්‍රහ්ම ලෝකෙ දක්වා යනවා. ඒ ස්වරයෙන්ම තමයි ආකර්ෂණය කරල ගත්තේ. මොකටද ඒ? එහෙම නැත්නම් මේ මාරයා අපිට **උප්පජ්ජති මනාපං උප්පජ්ජති අමනාපං උප්පජ්ජති මනාපාමනාපං** නැතුව, එකක් කරනවා. මනාපය විතරයි. එතකොට අමනාපය පේන්නෙත් නෑ. මනාපඅමනාපය පේන්නෙත් නෑ. එහෙම නැත්නම් අමනාපය පේනකොට ඒක නැති කරන්න හදනවා. කොයි වෙලාවක හෝ ශබ්දයේ - නැත්නම් අපි ගිය පාර කතා කළා වගේ රූපයේ මනාපඅමනාපය දැක්කා නම් අපි ඒකට දෙන වචන තමයි කම්මැලියි, නීරසයි, එපා වෙනවා, නිදිමතයි, සීමාවක් මරියාදවක් පේන්නෙ නෑ, තනි වුණා වගේ, හොඳ නරක දෙකේ වෙනස තේරෙන්නෙ නෑ. හරි කිව්වත් එකයි වැරදි කිව්වත් එකයි කියලා භාෂාව අසරණ වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේක බණ කියනකොටම ඒ පුද්ගලයට වැටහෙනවද කියලා බණ කියන කෙනාට තේරෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ බණ කියන ගමන් හිත් පරීක්ෂා කරල බලනවා මේ මනුස්සයා මේ කියන දේ දිරවගෙන අදහගෙන යනවද කියලා. ඉතින් ඒකට හුඟාක් උදව් වෙනවයි කියලා අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා වාඩි වෙලා ඉන්නකොට අපිට මේ ඇඟ රිදෙනවා නේ. ඒ ඇඟ රිදෙද්දිත් බණ අහනවා නේ. එතකොට

එතන තියෙනවා නේ පොඩි සංයමයක්. ඇත්තටම ඇඟට ඕනැ විදිහට නටන්න ඕනැ නම් අපිට නලිය නලිය ඉන්න වෙනවා නේ. නමුත් නලියන්නෙ නැතුව මේක එල්ලෙ තියාගෙන, ඇහැත් වටපිට බලාගන්නෙ නැතුව මේ ශබ්දෙ, මේ වචන, ව්‍යංජන, අනුව්‍යංජන, අංග ප්‍රත්‍යාංග ඔක්කෝම ඇලපිල්ලක් පාපිල්ලක් නැතුව ඇහෙන්න නම් මොන විදිහේ ආපාතගත වීමක්, මොන විදිහේ හික්මීමක් ඕනැද කියලා, මොන විදිහේ ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් ඕනැද කියනකොට පැය යනකොට සෝවාන් වෙලා. මොකද, ඒ ආකර්ෂණයේ ගතිය. ඒක දේශකයන් වහන්සේ තුළ පැවතිය යුතු ගුණයක්. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අති ශ්‍රේෂ්ඨයි ඒ අෂ්ට බ්‍රහ්ම ස්වරය නිසා.

ඉතින් මේ වගේ එකක් තමයි මම ඔය කිව්වේ **ඉන්ද්‍රියභාවනා සූත්‍රයේ**. ඒකෙ තියෙනවා රහතන් වහන්සේ නමක්, එහෙම නැත්නම් අවබෝධ කරපු කෙනෙක් කනෙන් ශබ්දයක් අහලා කොහොමද ඒකට කටයුතු කරන්නෙ කියලා. ඒක මෙහෙම බණ කියනකොට හිතන්නෙ ආපෝ ඒක අපිට බෑ නේ. ඒක රහතන් වහන්සේලාට නේ. ඒක ආර්යයන් වහන්සේලාට නේ. ඒගොල්ලො ඉපදිලාම තියෙන්නෙ රහත් වෙලා නේ. ඒ නිසා එව්වා අපිට කරන්න බෑ කියල වගේ අපි පොඩ්ඩක් ඒක තල්ලු කරල දනවා ඈතට. අපි තාම අර ඉගෙනගන්න කට්ටිය නේ. අපිට ඒවා කරන්න බෑ කියලා තල්ලු කරනවා. ඒක තමයි ඇත්තටම ආගම කියල අපිව බය කරල තියෙන්නෙ. එහෙම එකක් නෑ. අපි තුළත් ඒ ධර්මය යම් කොටසක් තියෙනවා. ආංශික වශයෙන් තියෙනවා. අපි ඒක උද්දීපනය කරන්න ඕනෑ. ඇත්තටම ඒක අපි උත්ප්‍රේරණය කරන්න ඕනෑ. උත්ප්‍රේරණය විතරයි අපි කරන්නේ. දෙන්න බෑ අපට. බුදුහාමුදුරුවොත් අපිට යමක් දෙන්නෙ නෑ. උත්ප්‍රේරණය කරනවා.

අන්න ඒකට ගොඩක් වෙලාවට මම පාවිච්චි කරපු, නැත්නම් මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේත් තමන්ගේ පොතට පාවිච්චි කරපු එකක් තමයි **මාලුඞක්‍යපුත්ත සූත්‍රය**. ඒක සංයුත්ත නිකායේ සළායතන සංයුක්තයේ තියෙන එකක්. හරි ලස්සන කතාවක් තියෙන්නේ. ඒක බලනකොට අනිකුත් සූත්‍ර කොටස්වලට, නැත්නම්

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පන්සාළිස්වසක දේශනා කරපු ධර්මවල හොඳ ගොනුවක්, හොඳ පිඬු කිරීමක් අග්ගලා ගෙඩියක් හැදුවා වගේ පෙන්නනවා. මාලුඞක්‍යපුත්ත කියල කියන්නේ හුඟාක් වයසට ගිහිල්ල පැවිදි වෙච්ච හාමුදුරු කෙනෙක්. මේ ස්වාමීන් වහන්සේ දවසක් බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට ගිහිල්ල කියනවා, ස්වාමීන් වහන්ස, මට හිතයි කැලේකට ගිහිල්ලා තනි වෙලා **අප්පමත්තො වූපකට්ඨො පහිතත්තො විහරෙය්‍යං**. අප්‍රසිද්ධව භාවනාව සඳහාම කාලය ගත කරන්න මම බලාපොරොත්තු වෙනවා. මම යන්නයි හදන්නේ. මට කමටහනක් දෙන්නෙයි කියනවා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ එක එක්කෙනාට කැලේට යන්න වෙච්චහම වෙන වෙනම කමටහන් දෙන්න ඕනැ නෑ නේ. ඔය දීල තියෙන කමටහන් තියෙන්නේ. මේ නාකිත් ඔහොම ඉල්ලනවා නම් ඉලන්දරි කොහොම ඉල්ලන්නෙ නැති වෙයිද කියලා නිකන් පොඩ්ඩක් ටොක්කක් අනිනවා වගේ. (ටොක්කක් කියලා නම් ත්‍රිපිටකයේ ලියවිලා නෑ. හැබැයි මමයි මේ කියන්නේ.) මාලුඞක්‍යපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ පොඩ්ඩක් ඉතින් පස්ස ගහනවා. පස්ස ගැහුවට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ආයෙත් කියනවා හොඳයි මාලුඞක්‍යපුත්ත, මම ප්‍රශ්නයක් අහනවා උත්තරයක් දෙන්න කියනවා. **යෙ තෙ සොතවිඤ්ඤෙය්‍යා සද්දා අස්සුතා අස්සුතපුබ්බා, න ච සුණාසි, න ච තෙ හොති සුණෙය්‍යන්ති** යම් කිසි කනෙන් අහන ශබ්දයක් තියෙනවා කවදාවත් අහල නෑ. දැන් ඇහෙන්නෙත් නෑ. දැන් අහන්නෙත් නෑ. ඉස්සරහට අහන්න වෙන්නෙත් නෑ. එහෙම ශබ්දයකින් කෙලෙස් උපදින්න පුළුවන්ද? කියල අහනවා. මම නැවතත් කියනවා දැනගැනීම සඳහා. කනට ඇහෙන ශබ්ද කියල ජාතියක් තියෙනවා නේ. ඒ ශබ්දයක් තියෙනවා කවදාවත් අහල නෑ. දැන් ඇහෙන්නෙත් නෑ. දැන් මම ඒ ශබ්දෙ රෙකෝඩ් කරගෙන ඇවිල්ලා අහන්නෙත් නෑ. ඉස්සරහට අහන්න වෙන්නෙත් නෑ. අන්න එහෙම ශබ්දෙකින් **අත්ථි තෙ තත්ථ ඡන්දො වා රාගො වා පෙමං වා** උපදින්න පුළුවන්ද? කියල අහනවා. මාලුඞක්‍යපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ කෙළින්ම කියනවා බෑ. වෙන්න බෑ.

ඒකට ලස්සන උපමා කතාවක් හදල තියෙනවා සෙන් බුද්ධාගමේ. හත්දවසකින්වත් යන්න බැරි තරම් ඇතුළේ කැලේක තියෙනවා හඳුන් කැලයක්. විශාල හඳුන් ගහක් වැටෙනවා. අහල ගම් හතක කවුරුත් නෑ. ශබ්දයක් තියෙනවද ගහ වැටෙනකොට? කියල අහනවා. කාල වරෙන්කෝ. විශාල හඳුන් ගහක් පෙරළෙනවා, අහන්න කවුරුත් නැත්නම් ශබ්දයක් තියෙනවද? ආන්න ඒකම තමයි මාලුඞක්‍යපුත්තගෙන් අහන්නේ. අහලත් නෑ ඒ සද්දෙ, ඇහෙන්නෙත් නෑ, ඉස්සරහට අහන්න වෙන්නෙත් නැත්නම් ශබ්දයකින් කෙලේසයක් උපදිනවද? එතකොට මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ ඒකෙන් කාරණාවක් අරගෙන කියනවා වර්තමානේ ඇහෙන ශබ්දවලින් විතරයි කෙලෙස් උපදින්නේ - මේ මොහොතේ. එතකොටවත් ඒක දන්නවා නම් මේ රූපයක් නෙවෙයි. ඇහෙන් නෙවෙයි. මේක ශබ්දයක්. කනෙන් ඇහෙන්නේ. ගඳකුත් නෙවෙයි. රසකුත් නෙවෙයි. පහසකුත් නෙවෙයි. මේ ශබ්දයෙන් මේ වෙලාවෙ කෙලෙස් උපදිනවා කියල දන්නවා නම්, අපි කෙලෙස් ප්‍රමාණ කරගත්තා වෙනවා, අතට ගත්තා වෙනවා, පාලනය කරගත්තා වෙනවා.

ඒ නිසා මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා අපි භාවනා කරගෙන ඉන්නකොට කුරුල්ලෙක් කෑගහනවා නම් 'ශබ්දයක් ශබ්දයක්' කියල මෙනෙහි කරන්න. එතකොට දැනගන්න දැන් මගේ හිත තියෙන්නෙ පිම්බීම හැකිළීමෙ නෙවෙයි. මගේ හිත තියෙන්නෙ වේදනාවක නෙවෙයි. මගේ හිත තියෙන්නෙ සිතුවිල්ලක නෙවෙයි. සද්දෙක. කොයි තරම් විපස්සනාවක්ද බලන්න. කොයි තරම් සතියක්ද බලන්න. කොයි තරම් මනසිකාරයක්ද කියල බලන්න. එහෙම දැනගත්තට වැඩක් නැතිලු ඒක හරියට කියන්න බැරි නම්. මම භාවනා කරගෙන යනකොට මට මේ වෙලාවෙ සද්දයක් ඇහෙනවා. මම 'ශබ්දයක් ශබ්දයක්' කියල මෙනෙහි කරනවා. එතකොට මම දැනගත්තා කුරුලු සද්දයක් කියලා. එක්කො ඒක වැඩි වුණා. එක්කො අඩු වුණා. එක්කො මනාපය වැඩි වුණා අඩු වුණා. මූල කර්මස්ථානයේ, මූලික අරමුණේ හිටියා වගේම කුසලයක්. ඒ මොකක්ද ඒ? හරියට වෙච්චි දේ වෙච්ච හැටියට

කියනවා. අන්න එහෙම කියන්න පුළුවන් නම්, උපදින තාක් කෙලෙස් උපදින්නේ දැන්ම තමයි.

තවත් වාසනාවන්ත දෙයක් තියෙනවා. ඒක මේ අපිට බණ අහලා විතරක් කරගන්න පුළුවන් කුසලයක්. කනෙන් කෙලෙස් උපදිනවා නම්, ඒ වෙලාවෙ ඇහෙන් කෙලෙස් උපදින්නේම නෑ. නාසයෙන් කෙලෙස් උපදින්නේම නෑ. දිවෙන් නෑ, කයෙන් නෑ, හිතෙන් නෑ. ඒ නිසා ඇහෙන් කෙලෙස් උපදිනකොට කන නාසය දිව කය මන නැතුවා වගේම, කනෙන් කෙලෙස් උපදිනවා නම් - ඒ කියන්නෙ විඤ්ඤාණය බැඳිල තියෙන්නේ සෝත විඤ්ඤාණය පැත්තට නම්, ඒ විඤ්ඤාණයට ආයෙ චක්ඛු විඤ්ඤාණය වෙන්න බෑ නේ. ඝාන, සෝත, කාය, මන විඤ්ඤාණ වෙන්න බෑ නේ. ඒ නිසා කෙලේසයක් උපදිනවා නම් සෝත විඤ්ඤාණයෙන් ඒක අනිත් පහම චප්ප කරගෙන තමයි මතු වෙන්නේ. ඒ නිසා ඒ ඉපදිච්ච කෙලේසය ඒ වෙලාවෙම දන්න එක තමයි මානව මනසේ අපිට කරන්න පුළුවන් උපරිම ඉන්ද්‍රිය භාවනාව.

ඉතින් ඒක නිසා මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේට කියනවා ඇහැ කන දිව නාසය කය මන කියන හයම පෙන්නලා, මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත, මෙන්න මේකයි වැඩේ. ඒ වෙලාවෙ උපදින කෙලේසය කොටු කරලා දන්නවා නම්, ඒක තමයි භාවනාව කියන්නේ කියලා. ඉතින් මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ පොඩි වෙලාවක් අරගෙන කියනවා බුදුහාමුදුරුවන්ට ස්වාමීන් වහන්ස, මට තේරිච්ච කාරණය මෙහෙමයි. මේ තමයි කමටහන් ශුද්ධ කරන හැටි. ඔබවහන්සේ දීපු කමටහන. මේ මෙතනදීම කරල තියෙන්නේ. ආයෙ කැලේට ගිහිල්ලා තනි වෙලා භාවනා කරලා නෙවෙයි. **සද්දං සුත්වා සති මුට්ඨා පියං නිමිත්තං මනසි කරොතො** යම් වෙලාවක ස්වාමීන් වහන්ස, අපිට ශබ්දයක් ඇහුණා නම් සතිය නැතුව - ඔන්න එක වාටියක් - **පියං නිමිත්තං මනසි කරොතො** එතකොට අපිට මනාප අමනාප පහළ වෙනවා. සතිය තිබුණොත් නේ අපි දන්නේ මේවා පහළ වෙනවා, මෙහෙම මෙහෙම වෙන්න පුළුවන් කියලා. බොහෝ විට පහළ වෙන්නේ මනාපය තමයි. අමනාපය

තියෙනවා නම්, ඒ වෙනුවට තව එකකට මනාපය පහළ වෙනවා. එතකොට **සාරත්තචිත්තො වෙදෙති** - ඒ ශබ්දය අහන්නෙම රාගරක්ත හිතකින්. **තඤ්ච අජ්ඣොසාය තිට්ඨති** - ඒකට රිංගගන්න යනවා. ගෑනියක් නම් කසාද බැඳගන්න හදනවා. මේ විදිහට බලන වෙලාවක **අනෙකා රූපසම්භවා** - මවනවා. චිත්‍ර මවමවා **තස්ස වඩ්ඪන්ති වෙදනා අනෙකා රූපසම්භවා** - ඊට පස්සෙ ඒ කෙනාට **අභිජ්ඣා ච විහෙසා ච** - ඒක කරගන්න බැරි වුණොත් පශ්චාත්තාපයි. හරි ගියොත් එදා ඉඳලා කෙලෙස්. කොච්චරක් අර ප්‍රිය ශබ්ද රූපයෙන් අපිට කෙලෙස් උපදිනවද.

ඊට පස්සේ ඒකෙ අනික් වාටිය දනවා. ඒ කරලා කියනවා **න සො රජ්ජති සද්දෙසු සද්දං සුත්වා පතිස්සතො** - ශබ්දය රමණය කරන්නෙ නෑ. ශබ්දය එනකොටම මම සිහිය පිහිටුවනවා. මේක රූපයක් නෙවෙයි, ගඳක් නෙවෙයි, රසක් නෙවෙයි, සිතුවිල්ලක් නෙවෙයි කියල දැනගන්නවා. ඊට පස්සේ **විරත්තචිත්තො වෙදෙති**. අර **අට්ටීයති හරායති ජිගුච්ඡති** කියලා චිහ්! මම දැන් අහු වුණා. ඒත් සද්දෙ ඇහෙනවා කියලා වින්දට විඳගන්නේ කසායක් බොන්නා වගේ. **විරත්තචිත්තො වෙදෙති තඤ්ච නාජ්ඣොසාය තිට්ඨති** - ඒකට මෙයා ආඩම්බර වෙන්නෙ නෑ. අනේ මට මධුර මනෝහර සද්දයක් ඇහුණා කියල කියන්නෙ නෑ. චිහ්! මෙච්චර භාවනා කරද්දිත් මම සද්දෙට ඇදිල ගියා නේ කියලා සද්දෙ පිළිබඳව **යථාස්ස සුණතො සද්දං** - සද්දෙ අහන එකත් වෙනවා. මනාප අමනාපත් පහළ වෙනවා. කෙලෙස් පහළ වෙන්නෙ නෑ. ඔන්න මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ වෙලාවෙම ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන දේ. සද්දෙත් අහනවා. **සෙවතො චාපි වෙදනං, ඛීයති නොපචීයති** - කෙලෙස් දුරුවන් වෙනවා. මට කුසලතාවක් පහළ වෙනවා. මේ කෙලෙස් ගොඩක කෙලෙස් කෙලෙස් බව දැනගැනීමේ **ඛීයති නොපචීයති එවං සො චරතී සතො** - මෙන්න මේකටයි ස්වාමීන් වහන්ස සති චරණය කියන්නේ. එහෙම නැතුව කන බීරි වෙලා සද්ද ඇහෙනවට පොරොප්ප ගහගෙන ඉන්න එක නෙවෙයි.

මේක හැබැයි ආධුනිකයගෙ වැඩක් නෙවෙයි. ඕනෑම ශබ්ද තියෙන තැනකට ගිහිල්ලා මට දැන් මේකෙන් කෙලෙස් උපදිනවා කියල දන්නවා නම් ඒක කුසලයක්. ඒ කෙනා **එවං අපචිනතො දුක්ඛං සන්තිකෙ නිබ්බානං වුච්චති** - එයා දුක ප්‍රහාණය කරලා නිවනට ළං වෙනවා. ඒ නිසා ඕනැ කෙනෙක්ගෙ ඕනැ මධුර මනෝහර ශබ්දයක් වෙච්චාවයි. ඕනැ කෙනෙක්ගෙ තියෙන කටුකරෝසන ශබ්දයක් වෙච්චාවයි. එතකොට මේක දන්නවා නම් අර පුද්ගලයත් නිදහස්, මමත් නිදහස්. නැත්නම් අර මනුස්සයා මට කෙලෙස් දුන්නයි කියලා එයත් අපි පටලවගන්නවා නේ දුක දුන්නයි කියලා. එහෙම එකක් නෑ. බලන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒක හරියට රත් වෙච්ච පිහියකින් බටර් කපනවා වගේ ගැටයක් පලුද්දක් නැතුව ගානට මේක ශබ්ද දිහාවට බස්සන හැටි. බස්සලා බලනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ බණෙන් නේ මුළු ලෝකෙම ශාසනේ පිහිටෙව්වේ. අද වගේ වෙන උගැන්වීමේ ක්‍රම, ප්‍රොජෙක්ටර් මොකක්වත්ම තිබුණෙ නෑ නේ. පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ අහනවා බුදුහාමුදුරුවෝ මෙච්චර ගැඹුරු ධර්මයක් දේශනා කරන්න රටහුණු කැල්ලක් පාවිච්චි කළාද? කියලා. මෙච්චර ධර්මයක් දේශනා කරන්න කළුලැල්ලක් පාවිච්චි කළාද?. ඕනැම වුණොත් ධර්ම චක්‍ර මුද්‍රාව පාවිච්චි කරනවා. මේ පහක් සම්බන්ධතා මෙහෙම එකතු වෙච්චහම ඊගාව එකේ මේ සම්බන්ධයට ගියහම මෙන්න මෙහෙමයි කියලා පෙන්නන ධර්ම චක්‍ර මුද්‍රාව. නැත්නම් අභය මුද්‍රාව. මේ හැම දේකින්ම මේ කරපු ආශ්චර්යවත් වැඩේ අද ඉන්න කිසිම අධ්‍යාපනඥයෙකුට කරන්න බෑ. මොකද, ඒගොල්ලන්ගෙ සාරත්ත හිත තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා අපි බලාගෙන ඉඳිමු මේ සාරත්තය තුළම විරත්ත භාවය ගන්න පුළුවන්. එතකොට ලෝකයත් එක්ක ගැටෙන්න දෙයක් නෑ. කන තිබුණයි කියල ප්‍රශ්නෙකුත් නෑ. නැහැයි කියල ප්‍රශ්නෙකුත් නෑ. ඊට වැඩිය භාවිත මනසකුත්. ඒ වගේම අත්‍යවශ්‍ය දෙයක් තියෙනවා. මේකට අන්වය ඥාන අවශ්‍යයි. නය විපස්සනාව අවශ්‍යයි. ඒක බොහොම හෙම්හිට වැඩෙන්නේ. කෙසේ

නමුත් එසේ වැඩීම පිණිස මේ ධර්ම දේශනාවත් හේතු වාසනා වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

ප්‍රශ්නය: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, හිඳගෙන සිටින ශරීරයට අවධානය යොමු කළා. ශරීරය පුරාම පැතිර පවත්නා සියුම් චංචල කම්පන ස්වභාවය සිතට හසු වුණා. උඩුතොල වෙත සතිය පිහිටෙව්වා. සියුම්ව දැනෙන චංචල කම්පන ස්වභාවයටත් සියුම්ව දැනෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයටත් සතිය මාරු වෙන බව වැටහුණා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අරමුණු නොවී, චංචල කම්පන ස්වභාවයේ පමණක් සතිය පිහිටුවීමේ අරමුණෙන්, එක මත එක තබා සිටි අත්ල වෙතට සතිය යොමු කළා. එහි දැනෙන සියුම් චංචල කම්පන වෙත අවධානය යොමු කරගෙන 'දැනෙනවා දැනෙනවා' කියා මෙනෙහි කළා. අතිශය වේගයෙන් බිඳි බිඳී යන චංචල කම්පන සමගම ඒ බව දැනගන්නා සිත්ද බිඳි බිඳී යන බවත් මගේ කියා අල්ලාගැනීමට රූපයක් හෝ සිතක් නොමැති බවත් හැඟුණා.

ධාතු මනසිකාරය ඔස්සේ භාවනාවට යොමු වූ මා හට භාවනාවේදීත් ගෙදරදොර කටයුතුවලදීත් නිරන්තරයෙන්ම ශරීරය පුරා සියුම් චංචල කම්පන ස්වභාවයක් පැතිර පවතින බව සතියට හසු වේ. පර්යංකයේදී සතිය පැවැත්විය යුතු ආකාරය පිළිබඳවද මගේ සිතේ පැහැදිලි බවක් නැත. ඇතැම් විට උඩුතොල මතට අවධානය යොමු කරගෙන එහි දැනෙන චංචල කම්පන ස්වභාවය හා සියුම් හුස්ම පිළිබඳව සතිමත් වන අතර, ඇතැම් විට එක මත එක තබා සිටින අත්ලවල චංචල කම්පන ස්වභාවයට සතිය පිහිටුවමි. පර්යංකයේ මෙන්ම සක්මනේදීද ඇතැම් විටෙක සිතට කිසිවක් අරමුණු නොවී හිස්ව පවතින බවත් අත්දකිමි. පර්යංකයේදී සතිය පැවැත්විය යුතු ආකාරය පිළිබඳව ඔබවහන්සේගේ කාරුණික උපදෙස් අපේක්ෂා කරමි.

පිළිතුර: ඔව්, ඒක දිග ප්‍රකාශයක්. ආධුනිකයෙකුට වපසරිය තේරුම්ගන්න එහෙම දෙයක් අවශ්‍ය වෙන නිසා අපිට පොඩ්ඩක්

ඉවසන්න වෙනවා. කෙසේ නමුත් අපිට කියන්න පුළුවන් 'දෙවේලේ දකින කුකුළාගෙ කරමලා - මෙවේලේ පෙනේ සක සේම සුදු වෙලා' කියලා අපේ ගැමි ව්‍යවහාරයේ තියෙනවා. ඒ වගේ ගොඩක් වෙලා භාවනා කරනවා නේ අපි. නැත්නම් භාවනාව කියල ගන්නෙම ආනාපානය නිසාත් නොබෝ කලෙකින් ආනාපානය නීරස වෙනවා. ආනාපානය නීරස වෙච්චහම පර්යංකය නීරස වෙනවා. පර්යංකය නීරස වෙච්චහම භාවනාව කැඩුණා සතිය කැඩුණා කියල හිතෙනවා. නමුත් එයාට තේරෙනවා පර්යංකයෙන් නැගිටලා එළියට ගියාට පස්සේ මොනවා හරි අමලියක් කරදරයක් වෙච්චහම ආනාපානයට හිත ගන්න පුළුවන් වුණොත් ආරක්ෂක භූමියට ගන්න පුළුවන්. අර එපා කියපු, කම්මැලි වෙච්ච, වැඩිය ඇසුරු කරපු ආනාපානයම තමයි අපිට නිවහන වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා එයාට ක්‍රියා භාවනාවට ගිය ගමන් තේරෙනවා පර්යංකය නම් කම්මැලියි, පර්යංකය නම් එපා වෙලා තියෙන්නේ. හැබැයි නැගිටලා ගිය වෙලාවක අමලියක්, කරදරයක්, ශබ්දයක්, වේදනාවක්, හිතුවිල්ලක් ආවහම ආපහු ආනාපානයට ගත්ත ගමන් අර කෙලෙස් නැති නීරස වෙච්ච ආනාපානය තුළ තමයි අපිට ගොඩක් ආරක්ෂාවක් තියෙන්නේ. ඒක නීරසයි. ඒක තමයි ආරක්ෂාව කියන්නේ. ඒක විරාගයි. ඒක තමයි ආරක්ෂාව කියන්නේ. ඒක නිර්වින්දනය වෙලා, එහෙම නැත්නම් අපි කියනවා විරංජනය වෙලා. එතනයි ආරක්ෂාව තියෙන්නේ.

ඉතින් අපිට ඒක තේරුම්ගන්න බැරි වුණොත් භාවනාව නීරස වෙනවා, භාවනාව විරංජනය වෙනවා. ඒ දෝසේ - අපි ආධුනිකයෙක් භාවනා කරනවයි කියමු. එයාට භාවනා කරලා ආනාපානය නීරස වෙලා. ඒ නිසා එයාට භාවනාව නීරස වෙලා. එහෙම නම් බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ගුරුන්නාන්සෙගෙ තනිකර වැරැද්ද. එයා ගොඩ දන්න එයාට බෑ. එයා වාර්තා කෙරුවොත් ඒක ගොඩ දන එක තමයි ගුරුන්නාන්සෙ කියන්නේ. ගුරුන්නාන්සෙ ඒක කතා කරල කියනවා ඔය නීරසකම සතිය ගැන නෙවෙයි, අරමුණ ගැන නෙවෙයි. රාගය නැති වෙන ලකුණක්. විරාග ලක්ෂණයක්. එහෙම නැත්නම් විරංජන ලක්ෂණයක්.

ඒක දැනගෙන ගියොත් - ඒක දැනගෙන උපදින්නෙ නෑ, අම්මල තාත්තල උගන්නන්නෙ නෑ, ඉස්කෝලෙ උගන්නන්නෙ නෑ. කිසිම විෂයයක් නෑ ඕකට. මම තමයි ඉන්නෙ. මම උඹට කියනවා කමටහන් සුද්ධ කරගනින්. මේකට ලෑස්ති වෙලා පලයන්. එතකොට වැඩි වෙලා භාවනා කරන තරමට වැඩි වෙලා - 'දෙවේලේ දකින කුකුළාගේ කරමලා මෙවේලේ පෙනේවි සක සේ සුදු වෙලා' වගේ ඒකට සාපේක්ෂකව ඕනෑ විචිත්‍ර දෙයක් එනකොට, කෙලෙසයක් එනකොට මේකට හිත ගන්නවා. මේකට කියනවා හිත නිවස කරා ආපහු එන ගමන කියලා. මේ විස්තරේ කියන්න දන්නවා නම්, එයා යන යන තැන නිවන අරගෙන යන්නේ. අර නීරස අරමුණට තමයි හිත දන්නේ කලබලයක් වෙච්චි ගමන්.

ආරක්ෂක භූමියක්, නැත්නම් යුද බිමක තියෙන බංකරයක්ගැන හිතන්නකෝ. යුද්ධෙ පැරදීගෙන එනවා නම් හැංගෙන්න තැනක් තියෙන්න එපැයි යුද පිටියේ. හැබැයි බංකරේ ඉඳගෙන යුද්ධ කරන්න බෑ. බංකරේ තියෙන්නෙ ආරක්ෂාවට. කලබලයක් වෙච්ච ගමන් නයා හුඹහට රිංගනවා. ඉබ්බා මොකද කරන්නේ? ටක් ගාලා කටුව ඇතුළට ගන්නවා. නිදිකුම්බා ගහ මොකද කරන්නේ? තට්ටු කරපු ගමන් ඇකිළෙනවා. මෙන්න මේ ස්ථානය අපි හදාගෙන නැත්නම් මේ ජීවිතෙත් පරාදයි. කලබලයක්, අමලියක්, කරදරයක් වෙනකොට මම හිත යොදන්නෙ මෙතනයි කියල තමන්ට ඉබි කට්ටක් නැත්නම්, තමන්ට බංකරයක් නැත්නම්, අකුළගන්න බැරි නම්, ඉතින් අපි හැමදම අරගල කරකර ඉඳියි. අර ගලේ මේ ගල හැප්පෙනවා ගිහිල්ලා. අපි අරගල කළාට ගලක් ගලක් කවදාක්වත් අරගල කරන්නෙ නෑ නේ.

ඒ නිසා අපි මේ තැන හොයාගන්න භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගිහිල්ලා එක අරමුණක් හරි නීරස කරගන්නවා. එක අරමුණක් හරි වශී කරගන්නවා. වශී කරගෙන ඒක තියාගෙන ඉන්නවා කිප්පුණ වෙලාවක් ආවොත්, කෙලෙස් ඇවිස්සිච්ච වෙලාවක් ආවොත් මෙතෙන්ට ගෙනැත් තියාගන්න. අපි ඒක දන්නෙ නැතුව ඉපදුණා නම් ඒක සාධාරණයි. දන්නෙ නැතුව ජීවත් වුණා නම් ගුරුවරයගෙ වැරැද්ද. දන්නෙ නැතුව මැරෙන්න ගියොත්

අපියි ගෙවන්නේ. ඒ නිසා ජීවිතේ ගෙවනකොට අපි මෙන්න මේ වගේ ආරක්ෂක භූමියක්, බංකරයක්, ඉබි කට්ටක් හොයාගන්න ඕනෑ. ඒක පේන්නෙ පසුබෑමක්, යටහත් පහත්කමක්, නෝංජල් ගතියක් විදිහට. අනෙකුත් ශාස්තෘවරු අදහන කට්ටිය බුදුරජාණන් වහන්සේටත් ඔහොම නෝංජල් ගතියක් ආරූඪ කරන්න හදනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේත් කාන්තාවක් වගේ පෙන්නන්න හදනවා. ඒගොල්ලො දන්නෙ නෑ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇත්තු 16 දෙනෙක්ගේ ශක්තිය සහිත, එක්කෙනෙක් එක වචනයක් කතා කරනකොට වචන 16 ක් විතර කතා කිරීමේ ශක්තියක් ඇති කෙනෙක්. පෙනී හිටින්නෙ වැඩ පාලා නෙවෙයි. ක්‍රියා කරල නෙවෙයි. නමුත් උන්වහන්සේ ගාව ඇතුළෙ තියෙනවා මේ ශක්තිය. කොච්චරද කියනවා නම්, ඒ ශක්තිය නැති කෙනෙකුට සම්ප්‍රේෂණය කරන්න පුළුවන් තරම්, එහෙම නැත්නම් බෝ කරන්න පුළුවන් තරම්, සංක්‍රමණය කරන්න පුළුවන් ශක්තියක් තියෙනවා.

ඉතින් අපි ළඟ එහෙම දෙයක් තාම හදුගෙන නැත්නම්, අනේ කවුරුත් ඉස්සරහ පණ්ඩිත වෙන්න හදන්න එපා. අනුන් හදන්න යන්න එපා. මොකද, අපිවත් දන්නෙ නෑ කලබලයක් වෙච්චහම කොහේද එන්න ඕනැ කියලා. එන තැන තමයි මේකෙ වෙලා තියෙන්නේ. හැබැයි තාම ස්ථිර නිගමනයකට ඇවිල්ල ලියපු රචනයක් නෙවෙයි. මම මේ කතා කරන්නේ එයාට විශ්වාසයක් ඇති කරන්න මම හරියි කියල හිතාගෙන. මෙන්න මේ ඇති වෙන විරාගය, නිරෝධය දැකලා, විරංජනය දැකලා මේක මගේ ක්ෂේම භූමිය කියලා - බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ **අසොකං විරජං ඛෙමං එතං මංගල මුත්තමං** ඒ ශෝක නොකරන තැන, ඒ රජස් නොකරන තැන, ඒ ක්ෂේමය, ප්‍රතික්ෂේප කරන්න එපා. එතකොට බුදුන් ප්‍රතික්ෂේප වෙනවා, ධර්මය ප්‍රතික්ෂේප වෙනවා, සංඝයා ප්‍රතික්ෂේප වෙනවා. මංගල කාරණාව දුමංගලයක් වෙනවා. ලෝකය දිහා බැලුවොත් ඕක තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් ගොඩාක් ඒ පැත්ත කියාගෙන ගියොත් මම නරක කියන කෙනෙක් වෙනවා නේ. ඒ නිසා මම කියනවා මංගල කාරණයක් වේවා! **අසොකං විරජං ඛෙමං එතං මංගල මුත්තමං** කියල මම උත්තරය සමාප්ත කරනවා.

40 | ඝානායතනය - ගන්ධායතනය

අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඝානඤ්ච පජානාති, ගන්ධෙ ච පජානාති, යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤොජනං තඤ්ච පජානාති'ති.

ගරු කටයුතු අපේ ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අවසරයි. ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ** ගලනය අනුව ආයතන පබ්බය තුළට ප්‍රවේශ වෙලා ඒ හයක් ආයතනවල ඇහැ, කන, නාසය කියන තැන දක්වා අපි පැමිණිලා තියෙනවා අනුක්‍රමයෙන්. ඒ අතරමැදදි අතපහු වෙච්ච, වැරදිච්ච, අතහැරිච්ච දේවල් අපිට මේ නැවත නැවතත් ද්වාර, ආරම්මණ, තදුපපන්න කියන්නා වූ ක්‍රමයට සුද්ධ කරගෙන සුද්ධ කරගෙන යන්න පුළුවන් වීම නිසා ඒ යටපහු වෙච්ච, අමතක වෙච්ච දේවල් අපිට නැවත පිළියම් කරගන්න පුළුවන්. ඒක මේ සර්වඥ ශාසනයේ, සර්වඥ දේශනාවේ තියෙන විශේෂයක් කියලා අපි තේරුම්ගත්තා.

ඒ අනුව බලනකොට මේ ඝානඤ්ච කියල අපි සඳහන් කරන්නේ නාසය. මේක එක ආයතනයක්. ඒ මොකද? ඒ නාසය කියන ආයතනය ඇහැ ඉක්මවලා යන්න නිතරම උත්සාහ කරනවා. කන ඉක්මවලා යන්න නිතරෝම උත්සාහ කරනවා. ඒ වගේමයි

දිවට, කයට, මනසට අවස්ථාවක් නොදී එයා කැපී පේන්න නිතරම උත්සාහ කරනවා. තනිකර ඉතිර පැතිර යන ගතියක් එයා තුළ තියෙනවා. එයාට ආයතන කියල නමක් තියෙනවා. නමුත් ඉතින් පිහිටා තියෙන ආකාරයට - උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් එක ඇමතිවරයෙක් ඉන්නවා. ඒ ඇමතිවරයා යටතේ දෙපාර්තමේන්තු හයක් තියෙනවා. ඒ දෙපාර්තමේන්තු හයේ වෙන වෙනම අධ්‍යක්ෂකවරු ඉන්නවා. ඉතින් ඒ අධ්‍යක්ෂකවරු හැමදාම වැඩ කරලා ඉවර වුණාට පස්සේ ඇමතිතුමාගේ ලේකම්වරියට ෆයිල් එක බාර දීලා යන්න ඕනැ. ඉතින් වැඩ කරල ඉවර වෙලා ෆයිල් එක බාර දුන්නට පස්සේ ලේකම්වරිය ඒක decode කරල තමයි දාගන්නේ. ඒක එයාගේ ලඝුගණක ක්‍රමයකට දාගන්නේ. ඉතින් පහුවෙනිදා උදේ අර අධ්‍යක්ෂකවරු හයදෙනාම ඇවිල්ලා ආයිත් සැරයක් අරයගෙන් ෆයිල් එක ගන්න ඕනෑ වැඩ පටන්ගන්න ඉස්සෙල්ලා. ඉතින් එතකොට කොයි අධ්‍යක්ෂකටද පළවෙනි තැන දෙන්නේ කියන එක තීන්දු කරන්නේ ඇමතිතුමා නෙවෙයි ඇමතිතුමාගේ ලේකම්වරිය. ඉතින් අර හයදෙනාම උත්සාහ කරනවා ඇමතිතුමාගේ ලේකම්වරියගේ අවධානය අරගෙන තමන්ගෙ ෆයිල් එක decode කරලා ආපහු ගන්න.

ඒ වගේ තමයි ඇහැ, කන, දිව, නාසය, කය, මන කියන මේ හයදෙනාම විඤ්ඤාණය ළඟට ඇවිල්ලා චක්ඛු විඤ්ඤාණයක් බවට පත් වෙන්නකෝ කියලා ඇහැ කියනවා. සෝත විඤ්ඤාණය බවට පත් වෙන්නකෝ කියලා කන කියනවා. දැන් අද අපි කතා කරන්නෙ ඝාන විඤ්ඤාණය නේ. අනේ ඔයා ඝාන විඤ්ඤාණය වෙන්නකෝ කියලා නාසය කියනවා. ජිව්හා විඤ්ඤාණය වෙන්න, කාය විඤ්ඤාණය වෙන්න, මනෝ විඤ්ඤාණය වෙන්න කියලා, හැබැයි ඔක්කොටම ඉන්නෙ එක්කෙනයි. එයාගෙ අවධානය ගන්න හැම කෙනෙක්ම වෙන වෙනම කරන හටන තමයි ආයතනය කියන්නේ. ආයතනය කියන්නේ ඉතිර පැතිර බලය පවත්වනවා කියන එකයි. එතකොට මේ ඝානායතනයේ ඉතිර පැතිර බලය පවත්වන එක තමයි - බල්ලෙක්ගේ අලියෙක්ගේ වගේ සත්තුන්ගේ නහය නේ ඉස්සරහින් තියෙන්නේ. ඔය තිරච්ඡාන සත්ත්වයින්ගේ නහය

ඉස්සරහින් තියෙන්නේ. ඒ නිසා මේ තිරච්ඡාන සතා, නැත්නම් ඔළුව හරහට තියාගෙන ඉන්න සතාට, හතරකුරෙන් යන සතාට තිරච්ඡාන කියනවා. නැගිට්ටට පස්සේ චක්ඛායතනය උඩට එනවා. ඊට පස්සේ සෝතායතනය. ඊට පස්සේ ඝාණායතනය.

මේ මනසේ වර්ධනය ගත්තහම ඒ ඝාණායතනයෙ - ඉව කියල කියන්නෙ අපි - ඒ වගේ දේවල්වලින්, රසයෙන් බලන එව්වා තමයි ඔය ඇමිග්ඩලාව (Amygdala) කියන මොළේ ප්‍රාග් අවදියේ ඒකෙන් තමයි වැඩේ තීන්දු කරන්නේ. ළඟට එනකොටම ගඳෙන් කියනවා මෙයා හොඳයි මෙයා නරකයි කියලා. ආයි මොන විදිහෙන්වත් වෙනස් කරන්න බෑ. ඒක ඒ වෙලාවෙ හැටියට කාරණා කාරණා සලකා බලලා ක්ෂීරපායි සත්ත්වයාගේ pre-frontal lobe එකේ - ඒ කියන්නේ මේ නළලත් එක්ක පිටිපස්සෙ තියෙන මූලික මස්තිෂ්ක වර්ධනය - අර ඇමිග්ඩලාවට එහෙම නටන්න දෙන්නෙ නෑ. එයා කියනවා එහෙම වුණාට ඒ මනුස්සයට හොඳ වෙන්න පුළුවන් නේ. එහෙම උත්පත්ති හතුරෙක් කියල නෑ. ඔය කොච්චර හොඳයි කිව්වත් නරක් වෙන්නත් පුළුවන් නේ කියලා එයා පොඩි තර්කයක් ගේනවා. ඉතින් ඒ තර්කය වර්ධනය වෙලා නැත්නම් - ඒ කියන්නේ pre-frontal lobes වර්ධනය වෙලා නැත්නම්, පූර්ව මස්තිෂ්ක ආවරණය වර්ධනය වෙලා නැත්නම් ඇමිග්ඩලාව තමයි රජ වෙන්නේ. භාවනා නොකරපු එක්කෙනා හරි ඔළමොළයි. එයාගෙ වැඩ කරන්නෙ උරග මනස. එයාගෙ වැඩ කරන්නෙ නාසය මුල් කරගත්ත මනස. අර ඉන් එහාට ගිය වර්ධනය සිද්ද වෙන්න දෙන්නෙ නෑ. ඒක පෙන්නන්නේ මේ අතේ මාපටැඟිල්ල මැදි කරලා අත මෙහෙම නැව්වොත් මේ මාපටැඟිල්ල වගේ තමයි ඇමිග්ඩලාව. මේ pre-frontal lobe එක තමයි මේ අනික් ඇඟිලි ටික වගේ ඉස්සරහට යන්නේ.

ඉතින් අපි භාවනා නොකළොත් අර උරග මනස තමයි වැඩ කරන්නේ. එතකොට නාසය තමයි ඉස්සර වෙන්නේ. ඇත්තටම සතෙකුට ගඳක් ආවොත් නරකයි කියල පොඩි කරලා මරලා දැම්මට පස්සෙ තමයි එයා බලන්නෙ. ආයෙ මේ මනුස්සයෙක්ද මොකක්වත්

එයාට ඕනැකමක් නෑ. බල්ලටත් ගඳ වැරදුණොත් ආයෙ ගතියක් නෑ. ඒ වගේ උරගයෙක් අපේ ඇතුළෙ ජීවත් වෙනවා. ඒ උරගයාට ඉඩ දෙන්නෙ නැතුව සම්පජඤ්ඤයට ඉඩ දෙන්න, තර්කනයට පොඩ්ඩක් ඉඩ දෙන්න, එහෙම නැත්නම් අපේ මතකය, අපේ සතිය, අපේ යෝනිසෝ මනසිකාරයට ඉඩ දෙන්න පොඩ්ඩක් ඉවසන්න ඕනෑ. අර එළියට එනකොටම එන්නෙ උරගයා. ඒකට මනස උරග මනස කියනවා. චීන වගේ රටවල්වල ඒක මකරයා කියන නමින් හඳුන්වලා දීලා තියෙනවා. ඉන්දියානු, අපේ සංස්කෘතියේ නාගයා කියන එකෙන් හඳුන්වලා දීලා තියෙනවා. ඉතින් අපිට නාග රූප, මකර තොරණ වගේ දේවල් පේනවා බුදු ගෙට යන්න ඉස්සෙල්ලා. මකර තොරණ තියෙනවා. නාග දරණ තියෙනවා. නාග දර්ශන තියෙනවා. ඔය වාරිමාර්ගවලදි එහෙම පෙණ හතේ නාගයා පේන්න තියෙනවා. ඒවයේ තියෙන්නෙ උරග මනසක්. ඒ උරග මනස ඉස්සර වුණාම, ක්ෂීරපායි ගතියක්, නැත්නම් නිවන් දකින්න පුළුවන් ගතියක්, සත්ත්ව කරුණාවක්, පරිසරය පිළිබඳ අවබෝධයක්, එහෙම නැත්නම් emotional literacy කියලා අනික් මනුස්සයගෙ චින්තනය පිළිබඳ හැඟීමක් නෑ.

ඉතින් අපි දවසේ කොච්චර වෙලාවක් උරගයෙක් වශයෙන් ගත කරනවාද කියන එක අපිට බලන්න පුළුවන් මේ ඝානායතනය කියන ආයතනය ගැන කතා කරනකොට. ඒ දෙක අතර ලොකුම නෑදෑකමකුත් නෑ. නමුත් මම හිතනවා බහුශ්‍රැත භාවය සඳහා මේ තොරතුරු වටිනවා. මොකද, උරගයා හොම්බ ඉස්සර කරගෙන තමයි යන්නේ. මානවයා විතරක් (මනස ඉස්සිච්ච කෙනා) ඇස් දෙක උඩ තියාගෙන ඉන්නවා. එයාට ඊට වැඩිය ටිකක් තැනක් දෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේවා නම් කරනකොට චක්ඛු, සෝත, ඝාන, ජිව්හා, කාය, මන කියල කියන්නෙ විහිළුවට අහම්බයකින් නෙවෙයි. බොහෝ කල් භාවනා කරල කරල කරලා, සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පෙරුම් පුරලා, සත්ත්ව ආත්මවල ඉඳලා, මහ බෝසතාණන් වහන්සේ නමක් විදිහට ඉඳලා, කරන්න තියෙන වැරදි වැඩත් කරන ගමන් මේ දියුණු කරපු, අපිට ඉදිරිපත් කරපු දර්ශනය තමයි මේ සළායතන කියල කියන්නේ.

ඒකෙදි මේ ඝාන, නහය කියන එක තමයි අපි ආනාපානය කරනකොට ගන්නේ. අරගෙන **නාසිකග්ගෙ උත්තරොට්ඨෙ** කියලා මේක ලියනවා නාසයේ කෙළවර හෝ උඩු තොල මුල. හුස්ම හෙළනකොට උඩු තොල මුල. හුස්ම ගන්නකොට නාසිකාග්‍රයේ. මේ දෙක තමයි අටුවාචාරීන් වහන්සේගේ යෝජනාව. හැමෝටම ඉතින් ඒක එහෙමම වෙන්නෙ නෑ. එහෙම තියා සමහරෙකුට ආනාපානය අහු වෙන්නෙමත් නෑ. භාවනා කරනකොට ආනාපානය අහු වෙන්නෙ නෑ කියන මේ අදෝනාවට උත්තරයක් තමයි මහා සී භාවනා ක්‍රමය - හුස්ම ගන්නකොට බඩ පිම්බෙනවයි කියන එක. ඇඳුම්වලට තෙරපීමක් එනවයි කියන එක. එහෙම නැත්නම් හුස්ම හෙළනකොට නාසිකාග්‍රයට හෝ උඩු තොලට දැනෙන්නෙ නැත්නම්, බඩ ඇකිළෙනවා කියන එක අපේ කාලෙ වෙනකොට ප්‍රධානම භාවනාවක් බවට පත් වුණා. ඒක විශේෂයෙන්ම ලංකාවෙ ගොඩාක් විවේචනය කළා. මගෙත් තරුණ කාලෙ ඕවා ගැන මට හැඟීමක් තිබුණෙ නෑ. ඇයි මේ අපිට ආනාපානයක් තියෙද්දි මොකටෙයි මේ පිම්බීම හැකිළීමක්? කියලා බලනකොට ලෝකයේ ඉන්න හුඟදෙනෙකුට හුස්ම තේරෙන්නෙ නෑ. හුස්ම වැටෙන එක තේරෙන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒගොල්ලො කියනවා අපිට භාවනා කරන්න බෑ කියලා. මොකද, ඒගොල්ලො දන්නෙ නෑ තවත් කර්මස්ථාන 40 ක් තියෙනවයි කියලා. ඒගොල්ලො දන්නෙ නෑ හුස්ම ගන්නකොට නාසිකාග්‍රය විතරක් නෙවෙයි මේ පපුව තෙරපීමක්, උගුර පීරා යෑමක්, බඩ පිම්බීමක් සිද්ධ වෙනවයි කියන එක. ඒ කොයි එකත් කායානුපස්සනාව.

නමුත් අපි අද යන්න හදන්නේ මේකෙන් මේ ඝාන කියන ආයතනය සම්බන්ධ කරගෙන. සාමාන්‍යයෙන් බැලුවොත් ඇහැ කන දෙකට අවස්ථාවක් නැති වුණොත් තමයි ඝානය අවස්ථාව ගන්නේ. මොකද, ඇහෙන් කනෙන් තමයි ගොඩක්ම කෙලෙස් උපදින්නේ. අපි පළවෙනි ඡන්දෙ දෙන්නෙ ඇහැට. දෙක කනට. තුන්වෙනි එක තමයි නාසය. ඉතින් නාසයට අවස්ථාව හම්බ වෙන්නේ දවසේ බොහෝම එක දෙක වැඩ කරන්නෙ නැති වෙලාවට. බුදුරජාණන් වහන්සේ හුස්ම ගන්න වෙලාවෙදි ඒක පාවිච්චි කරනවා. නමුත්

හැබැයි යාන්ත්‍රණය; ද්වාර, ආරම්මණ, තදුපපන්න කිව්වොත් - නාසයත්, ගඳත්, ඒ නිසා උපදින විඤ්ඤාණයත් - මේක සඳහන් කරනවා **ඝානඤ්ච පජානාති, ගන්ධෙ ච පජානාති, යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤොජනං තඤ්ච පජානාති**. නාසය දන්නවා, නැත්නම් දැනගන්නවා මේ වෙලාවෙ මගේ අවධානය, සතිය, මනසිකාරය එල්ල වෙලා තියෙන්නෙ ඇහැට නෙවෙයි, කනට නෙවෙයි, නාසයට. නැත්නම් ගඳ සුවඳට කියමුකෝ. එහෙම නැත්නම් දිවට නෙවෙයි, කයට නෙවෙයි, මනසට නෙවෙයි. අන්න ඒ දැනගැනීම සතිපට්ඨානය විසින් අගය කරන දෙයක්. **ඝානඤ්ච පජානාති** මේ නාසයට ආලෝකය වැටුණට කිච්කැවෙන්නෙ නෑ. ආලෝකය වැටුණට උද්දීපනය වෙන්නෙ නෑ. සද්දෙ ඇහුණට උද්දීපනය වෙන්නෙ නෑ. දිවට රස එන්නා වගේ රසයට උද්දීපනය වෙන්නෙ නෑ. ස්පර්ශයට වෙන්නෙ නෑ. ධර්මවලට වෙන්නෙ නෑ. ගන්ධයට පමණයි. ඒකට ආවේණික ගඳක් තියෙනවා.

අපි කෘෂිකර්මයේදි පාවිච්චි කරනවා ෆෙරමෝන්ස් (pheromones) කියලා ගැනු සත්තුන්ගේ ඇඟෙන් නිකුත් වෙන ශ්‍රාවය දැනෙනකොට පිරිමි සතා පුදුම විදිහට ඇදල යනවා. ඈතක බැල්ලියක් පට්ටියට ඉන්නවා නම් මේ පැත්තෙ ඉන්න බල්ලෙකුට ඒක තේරෙනවා. ඇතින්නියක් පට්ටියට ඉන්නවා නම් ඇතාට තේරෙනවා. ඉතින් ඒ වගේ 'බඹරු නොදුටු මල් කොයින්ද සක්වළ ගල තුළ' කියල තියෙන්නෙ. බඹරෙක් ඉන්නවා නම් මලක් තියෙනවා. මලක් තියෙනවා නම් බඹරෙක් ඉන්නවා. යන්නෙ කොහොමද? ඝානය හරහා තමයි. අන්න ඒ දේ වෙනකොට මේ ගන්ධයේ හරිම පුදුම රසායනික සම්බන්ධයක් තියෙනවා. ඒ ඒ සතා ඒ ඒ ගඳ සුවඳට රසායනිකව සම්බන්ධ වෙනවා. ඉතින් මේ රසායනිකව සිදු වෙන සම්බන්ධය නාසයට වදින ගඳක් නිසා, නාසයේ සිට ඒ ගඳ පිළිබඳව වැඩ කරන මනසේ තියෙන - ආයතන කීපයක් තියෙනවා. එකක් නෙවෙයි. ඉස්සර හිතුවෙ එකයි කියල තියෙන්නෙ.

මේවා කීපයක් තියෙනවා. ඒක දක්වාම යන්නේ විද්‍යුත් තරංගයක් විදිහට. ගිහිල්ලා ස්නායු සන්ධිවලදි ඒවා රසායනික ද්‍රවවලට පත් වෙනවා. එක එක ෆෙරමෝන්ස්, නැත්නම් හෝමෝන්ස් බවට පත් වෙලා ඒක ඊගාව ස්නායුවට දුන්නට පස්සේ ඒ ස්නායුව එතන ඉඳලා දිගට ස්නායුව හරහා විද්‍යුත් තරංගයක් විදිහට පාවිච්චි කරනවා. ඉතින් ඒ නිසා එක විද්‍යුත් තරංගයකින් අවසානයට ඇවිල්ලා ඒකෙන් නිකුත් වෙන රසායනය ඊගාව ස්නායුවට ගෙනියනකොට මේ තරංගයේ ඉඳලා රසායනයට පත් වුණාට පස්සේ රසායනයේ අංශුමාත්‍ර වෙනසක් වුණොත් එයාට වදින ගඳ නෙවෙයි තේරෙන්නේ, අර ඇති වෙච්ච විපරිණාමය. මානසික අසහන කියල කියන්නෙ මෙන්න මේකට. එන පණිවිඩේ නෙවෙයි ඊගාව එකට යන්නේ. ස්නායු සෛල දෙකක් අතරමැද වෙන ඒ රසායනික දේවල් මනසේ ක්‍රියාකාරිත්වයට බලපානවා. ඒක නිසා කියනවා අපි බෙහෙත් බිව්වත් එහෙම නැත්නම් දුම් ඇල්ලුවත් මොනවා කෙරුවත් සුව වෙන්නෙ මනසෙන්. ඒ එන ගඳ සුවඳ අනුව අපි මනසේ හදගන්න ශ්‍රාව අනුව. ඉතින් ඒ නිසා මේ අතින් අතට යනකොට ඒක ස්නායුවලදි විද්‍යුත් චුම්බක ක්ෂේත්‍රයක් කියල තමයි ලෝකයා පිළිඅරන් තියෙන්නේ. ඊට පස්සේ ස්නායු තුඩකින් අනික් තුඩකට යන්නේ රසායනිකයක් විදිහට.

මේ දෙක අතරමැද මේ ගඳෙන් ඇති වෙන මේ පටලැවිල්ල තමයි ගන්ධබ්බ කියලා අවස්ථාවක් හැටියට ඇතැම් අය විස්තර කරන්නේ. ඕක පිළිබඳව ලොකු විස්තරයක් කතා කරනවා අපේ හේන්පිටගෙදර ඥානසීහ ස්වාමීන් වහන්සේ. ඒ අතර සම්බන්ධය තියෙන්නේ ගඳේ. අපි අම්මව තීරණය කරන්නේ, තාත්තව තීන්දු කරන්නේ, කොයි ගැබට යනවද කියල තීන්දු කරන්නේ ගන්ධබ්බ අවස්ථාව කියල වගේ ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කතා කරනවා. ඒ නිසා මේකෙ තියෙනවා විශාල අපි දන්නෙ නැති රහස් රාශියක්. අපි මේ ගඳ සුවඳ අනුව අපේ ජීවිතේ සකස් කරගන්න හැටි. නමුත් ඒක නෙවෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්න හදන්නේ ඒ යාන්ත්‍රණය හරහා - ඒ ද්වාර, ආරම්මණ, තදුපපන්න හරහා නිවන් දකින හැටි. ඇහැත් රූපයත් චක්ඛු විඤ්ඤාණයත්, කනත් ශබ්දයත්

සෝත විඤ්ඤාණයත්, නාසයත් ගඳත් ඝාන විඤ්ඤාණයත් කියන එක පෙන්නන්නේ **ඝානඤ්ච පජානාති, ගන්ධෙ ච පජානාති යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච** යම් විදිහකට මේ දෙක නිසා **උප්පජ්ජති සඤ්ඤොජනං** - සංයෝජන කියන්නෙ කෙලෙස්වලට - **තඤ්ච පජානාති** මේ යාන්ත්‍රණය දැනගන්නවා විතර කුසලයක් ඇත්තෙ නෑ. ඒක ධම්මානුපස්සනාවක්. එතෙන්ට එන්න තමයි අපි සාමාන්‍ය සතිය, සාමාන්‍ය ආනාපානය, සාමාන්‍යයෙන් ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට මාරු වෙන හැටි, සාමාන්‍යයෙන් පය තියනකොට වම දකුණ, වමෙන් දකුණට මාරු වෙන හැටි, ඊට පස්සේ වමෙන් වමට වෙනස් වෙන වෙනස් වීම්, දකුණෙන් දකුණට වෙනස් වෙන වෙනස් වීම්, ආශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට **දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති** කියපු එක ස්වල්ප වේලාවකින් **රස්සං අස්සසාමීති පජානාති** කියල දැනගන්න මේ වෙනස බලාගෙන හිටියොත් ඇහෙත්, කනෙත්, නාසයෙත්, දිවෙත්, කයෙත්, මනසෙත් වෙන්නෙ එකමයි. මේවා වෙන වෙන වේදිකා යටතේ, වෙන වෙන ජනෙල් කවුළුවලින් පෙන්නනකොට තුන්වෙනියට අපිට හම්බ වෙන්නේ ඝානය තමයි.

ඉතින් ඒ නිසා ඒ ඝානායතනයත් ගන්ධයත් දෙක ගැටෙනකොට **යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති** - මේ දෙකේ ගැටීම නිසා ඇති වෙන තදුපපන්නය තමයි කෙලේසය. ඒ කෙලේසය උපදින්නේ - **ඉන්ද්‍රියභාවනා සූත්‍රයේ** හැටියට බලනකොට බුදු බණ අහලා නෑ, බුදු බණ උත්සාහ කරල නෑ, ඒක පිළිබඳව කිසිම අත්දැකීමක් නෑ, සත්පුරුෂයෝ දැකල නෑ, සත්පුරුෂයෝ ඇසුරු කරල නෑ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ හැසිරිලා නෑ. ඉතින් එතකොට එයාට අනිවාර්යයෙන්ම මනාප උපදිනවා, අමනාප උපදිනවා, මනාප අමනාප උපදිනවා. අන්න ඒ විදිහට ඒ උපදින මනාප අමනාප අපි කියන්නේ සියුම් කියලා. අපි කියන්නේ ඒක අහු වෙන්නෙ නෑ කියලා. බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා නෑ මේ මනාප ගඳක්, මේ අමනාප ගඳක්, මේ රූපයක ඉඳලා මේ ගඳට ගියා කියන එක සංඛතයි, ඕළාරිකයි, පටිච්ච සමුප්පන්නයි කියලා අභීත ප්‍රකාශයක් කරනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉන්ද්‍රියභාවනා සූත්‍රයේදී. රූප බලබලා ඉඳලා

ගඳට යනවයි කියන එක නොදන වෙන එකක් නෙවෙයි. බොහොම ගොරෝසු දෙයක්. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ඉඳලා ශබ්දයකට යනවයි කියන එක නොදැනී ගියා, නොපෙනී ගියා, පැදුරටත් හොරා ගියා කියල තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් හිතන්නේ. එහෙම නෑ, ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ ගඩොල් තුනක් තියනවා - **සඞ්ඛතං ඔළාරිකං පටිච්චසමුප්පන්නං**. ඒක ඒ වෙලාවෙම වෙන එකක්. කල් ඇතුව කාටවක්වත් කියන්න බෑ දැන් ආනාපානයේ ඉඳලා ශබ්දෙට යයිද, රූපෙට යයිද, ගඳට යයිද, මනාපෙට යයිද, අමනාපෙට යයිද කියලා. ඒක සංඛතයි. ඒක සර්වබලධාරී දෙවියන් වහන්සේවත් උඹේ මනාපෙටවත් කර්මයටවත් නෙවෙයි සිද්ධ වෙන්නේ. විශාල විචල්‍ය සාධක රාශියක් මතින් ඉඳපු ගමන් ඩක්! ගාලා ශබ්දයකට යනවා, නැත්නම් ගඳකට යනවා. සාමාන්‍යයෙන් භාවනාවෙදි ගඳකට යනවා හුඟක් අඩුයි.

ඒත් එක දවසක් විතරක් අපිට අහන්න හම්බ වුණා නිස්සරණ වනයේ ඉන්නකොට වැසිකිළි වළ උතුරන්න පටන්ගත්තා. ඕං එතකොට නම් කිව්වා හුස්ම ගන්න වෙලාවෙදි පොඩි ගඳක් එනවයි කියලා. හැබැයි බලන්න ඒකෙ හැටි හුස්ම පිට කරන වෙලාවෙදි ඒ ගඳ එන්නෙ නෑ. හොඳට බැලුවොත් ගන්න හුස්මෙ ගඳ තිබුණට - එයා ඒක ලස්සනට ලියල තිබුණා. ඉතින් අපිත් ඒ පැත්තෙ ජනෙල් වහගෙන තමයි හිටියේ. ඒ වුණාට ඉතින් නහය ඇරලා නේ. හුස්ම ගන්නකොට ගඳ එනවා. පිට කරනකොට නෑ. ඒක කලාතුරකින් වෙන්නේ. ඒකයි අපි කියන්නේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට යනකොට කරුණාකරලා නාලා යන්නෙයි කියලා. නැත්නම් මේ ජීවන සුවඳ එනවා නේ.

කෙසේ නමුත්, ආනාපානයේ ඉඳලා ගඳට පනිනවයි කියල හිතන්නකෝ. ඒක අඩුයි වෙනවා. ඇහැට පනිනවා. සක්මන් කරනකොට විශේෂයෙන් ඇහැට පනිනවා. ශබ්දවලට පනිනවා. වේදනාවලට පනිනවා. සිතුවිලිවලට පනිනවා. මේක නොදැනී යනවයි කියල අපි කියන්න ගියාට, **ඉන්ද්‍රියභාවනා සූත්‍රයේ** සර්වඥයන් වහන්සේ **සඞ්ඛතං ඔළාරිකං පටිච්චසමුප්පන්නං** කියනවා. මේක ඒ වෙලාවෙම තීන්දු වෙන්නේ. කාටවක්වත් කල් ඇතුව

කියන්න බෑ. ඒකට මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, විදුලිය අකුණු ගහලා වහින වෙලාවක රෑ අහස දිහාව ඒ වෙලාවෙම බලා හිටියොත් චාපයේ හැඩය බලන්න පුළුවන්. පොඩ්ඩකට ඉස්සෙල්ලා විදුලි චාපය නෑ. පිපිරුවත් එක්කම විදුලි චාපය නෑ. ඒකට ඒ වෙලාවෙම සතිමත්ව, අප්‍රමාදීව, එළඹ සිටි සිහියෙන් බලාගෙන හිටියොත් මෙන්න හුස්මෙ ඉඳලා මෙන්න නාසයට පැන්නා. මෙන්න හුස්මෙ ඉඳලා ගඳට පැන්නා. මෙන්න හුස්මෙ ඉඳලා සිතුවිල්ලකට පැන්නා කියලා ඒ මොකද හේතුව? හුස්මේ පිහිටපු සතිය සිතුවිලිවලට පනින්න ඉස්සෙල්ලා සලකුණු වගයක් තියෙනවා. ගඳකට පනින්න ඉස්සෙල්ලා සලකුණු වගයක් තියෙනවා. වේදනාවට පනින්න ඉස්සෙල්ලා සලකුණු වගයක් තියෙනවා. ඒවා කවදාක්වත් ඒ චිත්ත නියාමය පහු කරල යන්නෙ නෑ.

ඒ චිත්ත නියාමය දන්නෙ නැති එක්කෙනා කියනවා, 'බලන්නකෝ භාවනා කරගෙන ඉන්නකොට හිත ගියා නේ ගඳකට. භාවනා කරගෙන ඉන්නකොට හිත සිතුවිල්ලකට ගියා'. ඒ මොකද? එයා පමායි. එයා ඒ සිද්ධිය දැකගන්න පමායි. ඒකට හේතුව තමයි - මෙතෙන්දි සියුම් ඇති, නමුත් මම ඒක කියාගෙන යනවා. අර බලාගෙන ඉන්න අරමුණ එපා වෙනකොට ළඟ තියෙන ඊගාව අරමුණට හිත පනිනවා. ගෙදර නෝනා ලස්සන නැත්නම් අල්ලපු ගෙදර නෝනා දිහා බලනවා. ඒක තමයි ඕක කියල දෙන්න හොඳම උත්තරේ. මේක හොඳ නැතුව ඇති බණට කියන්න. නමුත් මම කියල කියල මට කියවෙනවා. අර එකම දේ ඇසුරු කරගෙන ඉන්නකොට ඒකෙ නීරස භාවය, ඒකෙ විරාගය, ඒක විරංජනය වෙනවයි කියලා. එතකොට ඉබේම එක්කො රූප බලනවා - නෑ නේ. ශබ්ද නෑ නේ. ඊට පස්සෙ ගඳට හරි දාලා ඒ පනින පැනිල්ලට ඉස්සෙල්ලා අර බලාගෙන හිටපු අරමුණේ නීරස භාවය, එපා වෙන ගතිය, කම්මැලි වෙන ගතිය, සීමා මරියාදවල් නොපෙනෙන ගතිය දකින්න යෝගාවචරයගේ අර අනිච්ච සංඥාව වැඩිල මදි. අනිච්ච සංඥාව වැඩුණා නම් පේනවා මේ අරමුණ ඉවර වෙලා අනික් අරමුණට පනින එක - රිලේ රේස් එකේදි බැටන් එක අනිත් එක්කෙනාට දෙන එක - ඒක වැදගත් දෙයක්. අහම්බෙන් වෙන්නෙ

නෑ. ඒක ඕළාරිකයි, සංඛතයි, පටිච්ච සමුප්පන්නයි. මේකෙන් ඊගාව මොහොත තීන්දු වෙනවා.

ඉතින් අන්න ඒ දේ දැක්කට පස්සේ ඒ කෙනාට හිතෙනවලු **එතං සන්තං එතං පණීතං යදිදං උපෙක්ඛා** අනේ! මීට වැඩිය කොච්චර හොඳද උපේක්ෂාවට වෙලා හිටියා නම්. අරකෙන් මේකට, මේකෙන් ඒකට පැන පැන පිස්සු වඳුරා අත්තෙන් අත්තට පනින හැටි! හරිම වෙහෙසයි. ඒක තමයි මං මතක් කළේ එක දවසක හරි නුරුස්නා ගතියක් ඇති වෙනවා. භාවනා කරනකොට හරි නුරුස්නා ගතියක් එනවා. මොකද, මේ හිත මොන තාලෙන්වත් චාරයක් නෑ නේ. නමුත් ඒ තියෙද්දි මේක කරන මනුස්සයට දෙවියොත් වඳිනවා නේ. ඒ තියෙද්දිත් මේක කරන මනුස්සයට බ්‍රහ්මයත් වඳිනවා නේ. **නමො තෙ පුරිසාජඤ්ඤ නමො තෙ පුරිසුත්තම** කියල වඳිනවා. මොකද, මේ මනුස්සයා බලන්නේ මේ අත්තෙන් අත්තට පනින හැටි. අපිට පේන්නෙ වඳුරා බලන්නෙත් නැතුව පැන්නයි කියලා. නෑ, ඌ ළඟ තියෙනවා විශාල යාන්ත්‍රණයක්. හොඳට බලන්න පනින අත්තට බර දෙන හැටිත් අහු වෙන අත්තේ අත් දෙකෙන් අල්ලගෙන කකුල් දෙකට අරගෙන ඒකෙ පැද්දෙද්දි ආයෙ ගහ මුලට යන හැටිත්. ටාසන් කෙනෙක් පනිනකොට බලන්නකෝ. දැන් නම් ඉන්නෙ ගොඩක් වැඩ බැරි ටාසන්ලා. ඒගොල්ලො පනින ඒවා නම් ඉතින් බොරුවට කැමරා ට්‍රික්ස්වලින් කරන්නේ. වඳුරා බලන්නකෝ පැටියෙකුත් බැඳගෙන අත්තෙන් අත්තට පනින හැටි. මේක ඕළාරිකයි, මේක සංඛතයි, මේක පටිච්ච සමුප්පන්නයි. නමුත් මේක තේරෙන්න - මේ භාවනාවෙදි අරමුණෙන් අරමුණට හිත පනිනකොට තේරෙන්න මං හිතනවා අඩු ගානෙ අනාගාමීවත් වෙන්න ඕනෑ කියලා. හැබැයි මේක දැන් අහගෙන ඉන්න පුළුවන් නේ අපිට. මේක අපිට චින්තාමය වශයෙන් අරගන්න පුළුවන් නේ. ඒක කාටවක්වත් උගුරට හොරා බේත් බොන්න බෑ.

අන්න ඒක දැක්කා නම් - අරමුණෙන් අරමුණට පනින හැටි, ගන්ධයට පනින හැටි, රූපයට පනින හැටි, ශබ්දයට පනින හැටි, නැවත ආනාපානයට එන හැටි, වමට යන හැටි, දකුණට යන හැටි දැක්කා නම්, අපිට කියතැහැකි ඒ පුද්ගලයා සෑහෙන දුරට ඔරුව

දියත් කරගත්ත කෙනෙක් කියලා. ඊට පස්සෙ තමයි - සේඛ තත්ත්වයට පත් වෙනකොට තමයි එයා තේරුම්ගන්නෙ **උප්පජ්ජති මනාපං උප්පජ්ජති අමනාපං උප්පජ්ජති මනාපාමනාපං.** මේකට හේතුව තමයි අර මූල කර්මස්ථානෙට අමනාපයක් පහළ වෙලා තියෙනවා. ඒ වෙනුවට ළඟ තියෙන මොකක් හරි එක්ක එල්ලෙනවා. ඒක සාමාන්‍ය එදිනෙදා ජීවිතයේ සිද්ද වෙන දෙයක්. තමන් භාවිත කරන දේ එපා වුණා නම්, ළඟ තියෙන ඊගාව දේට හිත ඇදල යනවා. ඒක චපල ගතියක්. ඒක ශට ගතියක්. ඒක මායාවී ගතියක්. නැත්නම් අපේ හිත පිස්සු වැටෙයි. අපේ හිත දුවන්නෙ රසායනික ක්‍රියාවලියක. ඒකට එකක් හොඳ නැත්නම් ඊගාව එක - ලක්ෂයක් තියෙනවා අපි ළඟ පනවලා. මේක නැත්නම් ඒකට පනිනවා. ඒක කෙලේසයක් කියල අපි අඳුනන්නෙ නෑ. හැබැයි ගියාට පස්සේ සම්පූර්ණ ගමන් පෙත මාරු වෙලා අපි එහාට ඇදගෙන යනවා.

අන්න ඒක දිහා බලාගෙන තමන්ට තේරෙනවා නම් ඒක ඕළාරිකයි, මේක අල්ලන්න පුළුවන්. මෙතෙක් කල් නම් අපි හිතුවේ සතියට අහු වෙන්නෙ නෑ කියලා, ඕවා බලනකොට අරමුණ මාරු වෙන එක හොඳ නෑ කියලා, අරමුණ මාරු වෙනකොට සතිය කැඩෙනවයි කියලා - නෑ. අරමුණ මාරු වෙන අවස්ථාව දකිනවා නම් සතිය වැඩෙනවා. හැබැයි එතකොට සම්පජඤ්ඤය අවශ්‍යයි. සම්පජඤ්ඤයෙන් බලාගෙන හිටියොත් පේනවා දවසට මේ වගේ අවස්ථා ලක්ෂ කෝටි කීයක් හම්බ වෙනවද අපිට? අපි කොච්චරක් ඇහැක් පිට ඇහැක් තියාගෙන මේක දිහා බලාගෙන ඉන්න ඕනැද? මෙයාගෙ මේ තට්ටු පනින ගතිය, පිල් මාරු කරන ගතිය, පෙම් කෙළින ගතිය බලාගෙන හිටියොත් ඒකෙ කිසිම ගෑනු පිරිමිකමක් නෑ. ඒකෙ කිසිම වැඩිහිටි බාල මහලු ගතියක් නෑ. කිසිම ගිහි පැවිදි ගතියක් නෑ.

ඔය සති පාසලෙන් පස්සෙ අපි දැක්කා මේක දැනගන්න බෞද්ධම වෙන්න ඕනැ නෑ. මේක දැකගෙන දැනගෙන කතා කරන අන්‍යාගමික අයගෙ කතා අපි ඇත්තටම බෞද්ධයන් වශයෙන් වැඩිය රුචි කරනවා. මොකද, ඒගොල්ලො බොහොම ලස්සනට

විස්තර කරල දෙනවා 'බලනකොට ස්වාමීන් වහන්ස, ඔබවහන්සේලා උගන්නලා නෙවෙයි මේක අපි ළඟ තිබුණ එකක් නේ. සති පාසලෙන් අපිට මොකක්වත් උගන්නලා නෑ. අපි දැනගෙන හිටියෙ නෑ නේ එකින් එකට පනිනකොට ඒකට න්‍යාය ධර්මයක්, චිත්ත ධර්මයක් තියෙනවයි කියලා. අපි හිතුවෙ මේවා සර්ව බලධාරී දෙවියන් වහන්සේ කෙරුවා. නැත්නම් කවුරු හරි හූනියම් කරලා. එහෙම නැත්නම් මගේ නැහැදිච්චකම, නැත්නම් සතිය නැතිකම කියලා අපි විවිධ ආසන්න කරුණු හෙව්වට එහෙම එකක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. ඒවත් බලපානවා. ඇතුළෙන් මේ එකින් එකට පනිනකොට තියෙන එක තමයි සෝත විඤ්ඤාණය ගැන කතා කරනකොට මම ටිකක් ඉස්සරහට ගිහිල්ලා කිව්වේ. සතියෙන් තොරව ගඳක් විඳිනකොට වයින් කරපු බෝනික්කෝ වගේ නටන හැටි! එහෙම නැත්නම් **න සො රජ්ජති ගන්ධෙසු ගන්ධං ඝාත්වා පතිස්සතො** මම එන ගඳ සුවඳ රංජනය කරන්න යන්නෙ නෑ. එතකොට දැනගන්නවා ඔන්න මගේ විඤ්ඤාණය දැන් ගන්ධ කියන ක්ෂේත්‍රයට ආවා. ගඳ කියන ආයතනයට ආවා. දැන් මෙයා රූපෙ නෑ, මෙයා සද්දෙ නෑ, මෙයා දිවේ නෑ, කයේ නෑ, ධර්මයේ නෑ, වේදනාවේ නෑ, සිතුවිල්ලක නෑ, ගන්ධයේ ඉන්නේ කියලා.

මේක වෙන්නෙ නෑ කියල මං කියන්නෙ නෑ මේ බණ අහන කාගෙවත්. නමුත් කිසිම කෙනෙකුට මේක විස්තර කර දීමේ හැකියාවක් නෑ. හැකියාවක් නැත්නම් ඉතින් බණ කියන මගේ වැරැද්ද තමයි. එහෙම නැත්නම් ඒක කියල දෙන ගුරුවරයගෙ වැරැද්ද තමයි. නමුත් කියල දෙන්න පුළුවන් නම්, කියල ඒක හෙළි කරගන්න පුළුවන් නම්, මුළු ශාසනයටම ලාභයක්. මොන ව්‍යසනයක් රටේ තිබුණත් අපිට පුළුවන් මේ තට්ටු මාරු කරනකොට, පිල් මාරු කරනකොට මේක මොකක්දෝ න්‍යායකට දුවන්නේ. ඒ න්‍යාය ගැන ගැඹුරෙන් බැලුවොත් මේකෙ ගිය ආත්මෙන් ගෙනාපු ජන්ම ගතියක් තියෙන්නේ. මේ ආත්මෙදි වෙච්ච ටිකකුත් තියෙනවා. ඒවට කියනවා අපි හැදිච්චි පරිසරය නිසා ඒවා මේවා වෙනවා. නමුත් අපි අරගෙන යන ගතියක් තියෙනවා. සමහරුන්ගේ ගෑනු ගති තියෙනවා. සමහරුන්ගේ පිරිමි ගති

තියෙනවා. ගෑනියට පුරුෂයාගේ ගඳ වටිනවා. පුරුෂයාට ස්ත්‍රියාවගේ ගඳ වටිනවා. ඉතින් ඒ කට්ටියට ආකර්ෂණ ශක්ති වෙනස්. එව්වා දන්න මිනිස්සු තමයි ඔය කෝටිපතියෝ වෙලා තියෙන්නේ හම්බ කරගන. නමුත් අපි මේ ඉගෙනගන්නේ එහෙම කෝටිපති වෙන්න නෙවෙයි. මෙන්න මේ ගඳ නිසා ඉවට මිනිස්සු අහු වෙන්නේ. සත්තු මීයො අල්ලලා අහු වෙන්නේ. ඉවට ගිහිල්ල ඉවර වෙලා ගොදුරට අහු වෙන්නේ.

ආන්න ඒ වගේ අපිට පුළුවන් වෙනවා නම් මේ ගන්ධය කියන එක ඇහැට වැඩිය ලේසියි, දිවට වැඩිය ලේසියි. හැබැයි සිද්ධ වෙන අවස්ථා, නැත්නම් බොරු වළවල් ගාන අඩුයි. ඇහේදි, කනේදි වගේ නෙවෙයි, නාසයේදි අඩුවෙන් සිද්ධ වෙන්නේ. නමුත් එකම යාන්ත්‍රණයෙන් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට මේ නාසයට ගඳක් වැදිච්චි ගමන් තදුපපන්න - **යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤොජනං.** එතකොටම මනාප අමනාප පහළ වෙනවා. පහළ වෙන මනාප අමනාපය අනුව තමයි ස්ත්‍රියාව පුරුෂයෙකුට බැඳෙන හැටි, එහෙම නැත්නම් ඒ ඒ දේවල් අනුව තමයි දරුවො හම්බ වෙන්නේ. අපි මේ රාගයට දගෙන, ලිංගිකත්වයට දගෙන දඟලුවට මේක සිද්ධ වෙන්නෙ වෙන ක්‍රමයකට. ඒක තුළ ගැඹුරක් තියෙනවා. ඒක තුළ ලිංගික බිස්නස් එකක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. එකින් එකට, එකට එක ආකර්ෂණය වෙන හැටි; කාන්දමකට යකඩය ආකර්ෂණය වෙන හැටි. යකඩයකට වෙන මොනම ලෝහයක්වත් ආකර්ෂණය වෙන්නෙ නෑ නේ. ඇලුමිනියම් කෑල්ලක් තියල බලන්න. තඹ පිත්තලත් නෑ. වානේ යකඩ දෙක විතරයි.

ඉතින් ඒ වගේ අපි බුදුහාමුදුරුවන්ට ආකර්ෂණය වෙලා තියෙනවා. අපි ධර්මයට ආකර්ෂණය වෙලා තියෙනවා. අපි සංඝයාට ආකර්ෂණය වෙලා තියෙනවා. ඉතින් අපි බලනවා ආත්මෙන් ආත්මෙට එනකොට තියෙනවා. ඒ වගේම අර කෙලෙස්වලට යන ආකර්ෂණය ඒ ගන්ධය හරහා වෙනකොට ඒක දැනගන්න පුළුවන් නම්, අපිට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා අපි මේ වගේ දෙයක් ජීවිතේට, එහෙම නැත්නම් අපේ අධ්‍යාපනයට, එහෙම නැත්නම් අපේ සදාචාරයට, එහෙම නැත්නම් අපේ සුභසිද්ධියට,

එහෙම නැත්නම් අත්ථ කුසලයට සම්බන්ධ කරගෙන නෑ. අපි මේවා පිළිබඳව දන්නෙ නෑ. ඒවා දන්නෙ නැත්තෙ නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම ලස්සනට ඒවා විස්තර කරල දීල තියෙනවා. ඉතින් ඒකට කරන්න තියෙන්නෙ සතිය වඩලා ගඳ එන්න අරින්න ඕනෑ. **න සො රජ්ජති ගන්ධෙසු ගන්ධං සාත්වා පතිස්සතො** ගඳ පිළිබඳව රංජනය කරන්න එපා. දැන් දැනගන්න ඕනැ මේ ගඳ දැනුණෙ සතිය නිසා. මේක රූප ශබ්ද නෙවෙයි, ගඳක් කියල දන්නවා නම් **විරත්තචිත්තො වෙදෙති** එයා ඊට පස්සෙ ඒ ගඳ දිහා බලන්නෙ 'අනේ! මේක මට වේවා. කොහොම හරි ඒක ලබාගන්න ඕනැ' නෙවෙයි. 'ඔන්න මං ගඳ කියන උගුලට අහු වුණා' කියන පැත්තෙන් ගඳ පිළිබඳව රාගරක්තව නෙවෙයි බලන්නේ. **විරත්තචිත්තො වෙදෙති තඤ්ච නාජ්ඣොසාය තිට්ඨති** අනේ! මට මේ සුවඳ වේවා - දැන් අපි extracts හදගන්නේ. හඳුන් සුවඳ, මානෙල් මල් සුවඳ - ඔක්කොම කරන්නෙ මද්‍යසාරයට දාපු ගමන් ඒකෙ තියෙනවා ඕනැ දෙයක් උරාගන්න ගතිය. දැම්මට පස්සෙ ඒකට essence කියල කියනවා. ඒ essence එකෙන් තමයි පලතුරු කඩේක පලතුරු ගඳ වෙනම තියෙනවා. අවමංගල්‍ය ශාලාවකට ගියහම රෝස් වතුර තියෙනවා. ඉස්පිරිතාලෙට ගියහම අයඩොෆෝම් තියෙනවා. ඉතින් ඉස්පිරිතාල ගඳ. ගෙදර ගියත් ඉස්පිරිතාල ගඳයි. ඒ ගඳවල් අනුව තමයි මේක පැතිරිලා යන්නේ. අන්න ඒක දිහා බැලුවොත්, ඒක දන්නවා නම්, මේ මේ ගඳ අනුව අපේ හැසිරීම් රටාව සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් වෙනවා.

ඒ නිසා පොඩි උපමාවක් කියනවා. මනුස්සයෙක් හැදුවලු සුපර් මාකට් එකක් මල් කඩේකට යනකොට හොඳට මල් සුවඳ එන්න. පලතුරු කඩේට යනකොට එස්ටර් සුවඳ එන්න. කිරි තියෙන තැන හරක් පට්ටියක ගඳ එනවලු. ඉතින් එයා කියනවා මාකට් එක නැගල ගියාලු. හැබැයි එයා කියනවා මම ටොයිලට් පේපර්ස් ගන්න යන්නෙ නැතිලු ඒ කඩේට. වැසිකිලි ගඳ එනවලු එතන. අනික් හැම දේටම ඒ ගඳ අනුව ගියහම ගන්න පුළුවන්ලු. මම ඒ සුපර් මාකට් එකෙන් කවදාවත් ටොයිලට් බඩු ගන්න යන්නෙ නැතිලු. මොකද ටොයිලට් ගඳ එනව ඇති ඒ හරියේ.

ඔය චිත්‍රපටි හදනකොට ඉස්සෙල්ලාම තිබුණේ රූප නේ. ඊට පස්සෙ නේ ශබ්ද කැව්වේ. ඊට පස්සෙ ශ්‍රව්‍ය, දෘශ්‍ය. එක තැනක හදල තියෙනවා ගඳ එන්න. චිත්‍රපටිය යනකොට ඒ ඒ තැනට ඒ ඒ ගඳක් එන්න හඳුන්කූරක් පත්තු වෙනවා ඒ වෙලාවට. සාර්ථක වෙලා නෑ. මොකද? ඇහෙන් කනෙන් තරම් අපි අහු වෙන්නෙ නෑ කෙලෙස්වලට ගඳෙන්. අහු වෙනවා. හැබැයි අඩුයි. මොකද, අපි හරහට නෙවෙයි නේ ඉන්නේ. නහය නෙවෙයි නේ ඉස්සරහට දාගෙන ඉන්නේ. අපි හිටගෙන නේ ඉන්නේ. නහය තුන්වෙනි මට්ටමට ඇවිල්ල තියෙනවා. මොළේ වර්ධනයේත් ඒ වගේ ඇතුළෙ තියෙනවා ප්‍රාග් අවදියක්. ඒක අල්ලන්න ලේසියි. හැබැයි අවස්ථාව ලැබෙනවා අපිට අඩුයි. ඒක නිසා අපි දැනගන්න ඕනෑ භාවනා කරනකොට රූපයක් ආවත් ශබ්දයක් ආවත් එකම යාන්ත්‍රණය වැඩ කරන්නේ.

ඉතින් හිතන්න - අර ගිය පාර ප්‍රශ්නෙදිත් අහල තිබුණා - අපි භාවනා කරගෙන ඉන්නකොට නාසයෙන් එන ගඳයි, ආනාපානයෙන් එන වේගයයි ශබ්දයයි නැත්නම් රූපයයි ඔක්කොම කම්පනයක් බවට පත් වුණයි කියලා. චංචලයක් බවට පත් වුණයි කියලා. වේගයක් බවට පත් වුණයි කියලා. එතකොට එව්වයේ අර බෙදී යන ගතිය, විස්තාර ගතිය නෑ. ඔක්කෝම ශක්තියක් බවට පත් වෙනවා. හැම දේම ශක්තියක්. මේ රූප ශක්තියක්ද, ශබ්ද ශක්තියක්ද, ගන්ධ ශක්තියක්ද කියන එක නැති වෙලා ඒ ශක්ති බවට පත් වෙනකොට ඒකෙ නීරස වීමක් සහ රූපයක් ශබ්දයක් අතර තියෙන මායිම, සීමාව දිය වෙලා යනවා. ශබ්දයක් ගන්ධයක් අතර තියෙන සීමාව දිය වෙලා ගිහිල්ලා ඔක්කොම යම් ශක්තියක් - ඒකට අපි දන නම රූපයක් කිව්වොත් අපිට ඒක රූපයක් විදිහට පේනවා. අපි ඒකට දැම්මොත් ශබ්දයක් කියලා ශබ්දයක් විදිහට ඇහෙනවා. ඒ නිසා මේ මූල ශක්තියට අපි ආරූඪ කරන ආරූඪය අනුව තමයි ඒ දේ වෙස්ගැන්විලා අපිව මත් වෙන්නේ.

ඒක බොහොම ලස්සනට **මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත සූත්‍රයේ** පහු වෙනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා - දැක්ක දේ දැක්ක පමණින් නතර කරපන්. ඕක ගැන හිතන්න ගියොත් දැක්ක

දේ පිළිබඳව, උඹ ආරූඪ කරපු එක පිළිබඳව වැල්වටාරම් කතන්දර ගොඩක් යනවා. ඇහුණ දේ ඇහුණ තැනින් නතර කරපන්. ඕක ගැන නැවත කතා කෙරුවොත් ඕක ගැන නෙවෙයි කතා කරන්නේ. උඹ ඒක ගැන හිතපු ආරූඪය ගැන ඔය කතා කරන්නේ. නැත්නම් කාපු දේ නෙවෙයි දැන් කතා කරන්නේ. වමාරා කෑමක්. අද සාහිත්‍ය කියන්නේ වමාරා කෑමක්. අද ජනමාධ්‍ය කියන්නේ වමාරා කෑමක්. අද ඉතිහාසය කියන්නේ වමාරා කෑමක්. පුරාවිද්‍යාව කියන්නේ වමාරා කෑමක්. සම්පූර්ණ ප්‍රබන්ධයක්. ඉතින් විභාගෙට ගිහිල්ලා මේවට උත්තර දුන්නෙ නැත්නම් විභාගෙ ෆේල්. ඉතින් අර විභාගෙ ෆේල් වෙච්ච ළමයෙක්ගෙ අම්ම කෙනෙක්ගෙන් විභාගෙ පාස් වෙච්ච ළමයෙක්ගෙ අම්ම කෙනෙක් ඇහුවලු 'අද විභාග ප්‍රශ්න පත්තරේ තිබ්බනේ. ඔයාගෙ පුතා ලිව්වද හොඳට?' ඒ අම්ම කිව්වලු 'පිස්සු අනේ! ඒ ළමයා ඉපදෙන්නත් ඉස්සර දේවල් නේ ඉතිහාසයේ අහල තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ ළමයා කොහොමද දන්නේ ඒවා?' කියල ඇහුවලු. ෆේල්. 'දැන් දන්න දෙයක් නම් ඉතින් ලියන්න පුළුවන් නේ. ඒ ළමයා ඉපදෙන්නත් ඉස්සෙල්ල ඒවා අහලා. බලන්නකෝ මේ ළමයින්ට කරන අපරාදෙ' කියලා අර ෆේල් වෙච්චි ළමයගෙ අම්මා කිව්වලු.

ඒ වගේ, බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නෙ මේ වර්තමාන මොහොත බලපන්. අපි දවසේ කොච්චරද ඉන්නෙ බලන්න වර්තමාන මොහොතේ. අපි කොච්චරක් දවසේ පැය ගානක් දෙනවද බලන්න - අතීතයයි අනාගතයයි ගඳයි රසයි පහසයි කියන ඒවාට දඟලන දැඟලිල්ලක්. අපි කොච්චරක් මෘගයෝද කියල බලන්න. අපි කොච්චරක් මකරයෝද කියල බලන්න. අපි කොච්චරක් නාගයෝද කියල බලන්න. එක්කෙනෙකුට විවිධ රූප කොච්චරක් තියෙනවද කියල බලන්න. ආන්න ඒක දිහා බලනකොට අපිට තේරෙනවා වර්තමානෙ ඉන්න එක්කෙනාට විතරයි මනුස්සයෙක් කියල කියන්න පුළුවන් වෙන්නේ. අනික් හැම වෙලාවකම මෘගයෙක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **පපඤ්චාභිරතො මගො** - යමක් වෙච්චි එකක් ගැන, අනුන් ගැන, මොනවා හරි කතා කරකර ඉන්න හැම වෙලාවෙම අපි ඒවට ප්‍රපංච

කියන නම දනවා නම්, ප්‍රපංච අභිරමණය කරන්නා මෘගයෙක් කියල කතා කරනවා. ඉතින් අටුවාචාරීන් වහන්සේ ඕක පොඩ්ඩක් ශිෂ්ටාචාර විදිහට කියනවා **මගො** කියල කියන්නෙ මෝඩයා කියන අදහස කියලා. වමාරා කන මනුස්සයා මෝඩයා. වමාරා කන මනුස්සයා මනුස්සයෙක් නෙවෙයි. එයා මෘගයෙක්. එහෙම නැත්නම් අර ගඳ අනුව යන සතෙක් වගේ තමයි අපිට දැකගන්න පුළුවන් කියලා.

ඒක නිසා අපි ඒක තේරුම් අරගන්න උත්සාහ කළොත්, අර **එතං සන්තං එතං පණීතං යදිදං උපෙක්ඛා** කිව්වා වගේ තනි වෙන්න හිතෙනවා. සෙනගක් එක්ක ඉඳලා නම් කවදාවත් නිවන් දකින්න බෑ. සෙනගක් එක්ක ඉඳලා බණ අහන්න පුළුවන්, භාවනා කරන්න පුළුවන්, සිල් ගන්න පුළුවන්. නමුත් මේ කාරණය අවබෝධ වෙන්න නම්, මේ ක්‍රියාකාරකම් අඩු කරලා - රූප, ශබ්ද, ගඳ, රස, පහස අඩු කරලා, ඒ එකක තියෙන යාන්ත්‍රණය - thin-slicing of time දාලා, එකක් විතරක් නැවතිල්ලේ, සතියෙන්, නිශ්ශබ්දව කරන්න ගියොත් අපිට තේරෙනවා මේ එක එක ආයතනයක් එයා පවත්වන්න හදනවා මිසක්කා, එකම ආයතනයක්වත් නෑ නිවන් දකින්න. හැම එකම සංසාරෙ පවත්වන්න තමයි උත්සාහ කරන්නෙ. ඒ ආයතන හය තමයි සළායතන කියන්නේ, පුද්ගලයෙක් කියන්නේ. අපි ඒ ආයතනවලින් ජීවත් වෙන ගමන් එයාට ඕනෑ ඕනෑ ව්‍යාපාර, එයාට ඕනෑ ඕනෑ න්‍යායපත්‍රවලට යනවද? එහෙම නැත්නම් අඩු ගානෙ ඒ කට්ටිය දන මේ විජ්ජාවල් ටික බලාගෙන ඉන්න පුළුවන්ද? රූපය ඇවිල්ලා රූප විජ්ජා දම්මට දැක්කයි කියල ගණන්ගන්න එපා. කන ඇවිල්ලා ශබ්ද විජ්ජා දම්මට ඇහුණයි කියල ආඩම්බර වෙන්න එපා. වමාරා කන්න එපා. මේකට **මුතෙ** කියල කියන්නෙ. නාසය, දිව, කය තුනටම මුතෙ කියල දන්නේ. ඒ මුතයෙන් අපි නටවන නැටවිල්ලට - ඒවා වෙන්න දෙන්න, හැබැයි ඒවා නැවත නැවත සිහි කරකර ගන්න තරම් මේකෙ දෙයක් ඇත්තෙ නෑ. ඊට පස්සෙ විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණය වශයෙන් හෝ කරන දේ, නැත්නම් අපිට දක්වන මේ රංගනය, අපිට පෙන්නන මේ ලීලාව, අපිට පෙන්නන මේ නාඩගම දනගෙන හිටියොත්, බුදු කෙනෙක් කොහොම බලනවා

ඇද්ද ලෝකෙ දිහා? දිබ්බචක්ඛු ඥානය පහළ වෙලා, ඒ ඒ වෙලාවෙ මැරිමැරී උපදින මිනිස්සු පේන්න පටන්ගත්තොත් මොනවා දකියිද අපි? මම ඉපදි ඉපදි ආපු ආත්ම ගාණත් අද මේ බණ අහන නිසා අපේ ඇති වෙන පරිවර්තනයත් ඉදිරියට වෙන දේත් දකින්න පුළුවන් නම් 'කුමන නැටුම් කෙළි කවට සිනා ද'. මොනවද අපි මේ කරකර ඉන්නේ?

ඉතින් මං හිතන්නෙ මේවා තේරුණොත් කවද හරි දූන් අද ඉන්න ප්‍රජාවට, අපේ දරුවන්ට අපි මොනවා උගන්නයිද? මේ එන එන දේවල්වලට රණ්ඩු කර කර අරක දීපන් මේක දීපන් කියනවා වෙනුවට, මේ හම්බ වෙලා තියෙන බුද්ධෝත්පාදය ගැන කල්පනා කරන්නකෝ. හම්බ වෙලා තියෙන මනුස්සත්ව පටිලාභය ගැන කල්පනා කරන්නකෝ. හම්බ වෙලා තියෙන මේ ක්ෂණ සම්පත්තියට ඔය කිසිම බාධාවක් නෑ නේ. සත්පුරුෂයොත් ඉන්නවා නෙවැ. බණත් ඇහෙනවා නෙවැ. ඕනැ නම් පැවිදි වෙන්නත් පුළුවන් නෙවැ. ඉතින් ඕකට නැවෙන් එනකල් බලාගෙන ඉන්න ඕනැයි මොනවක්වත්? අද තියෙන ක්‍රමය 'බුදියන පැදුරත් දූන් දූන් පිටරටින් එන්නා'. මේ පිට දීප දේශ ජය ගත්ත මනුස්සයෝ පැදුරටත් ණය වෙලා අද තියෙන්නේ. ඒ නිසා මේ ස්වාධීනත්වය ගන්න ඝානයම අවශ්‍ය නෑ. මං කියන්නෙ මේ ඝානය කියන මාතෘකාව යටතේ ගත්තොත්, **යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤොජනං තඤ්ච පජානාති** ඒ ඉපදුණ සංයෝජන ප්‍රහාණය වෙනකොට තේරෙනවා එදට කම්මැලිකම කියන එකෙන්, නීරසකම කියන එකෙන්. මේවායේ රංජනය නෑ. ඊට පස්සේ ආයෙ නැති වෙච්ච රංජනය තුළ රංජනය මතු වෙනකොට නාසයෙන් නම් එන්නේ තේරෙනවා. කවද හරි මේක නැත්තටම නැති වෙච්ච දවසේ ඒකත් තේරෙනවා.

අන්න එහෙම සවිස්තර දෙයක් තමයි අපි අර ඇහැ ගැන කියනකොට කෙටියෙන් පටන් අරගත්තේ. ඉතින් අපි ඉදිරියට යනකොට අපිට දූන් පුළුවන් වෙලා තියෙනවා ඒවා නැවත නැවත - වමාරා කෑමක් නෙවෙයි මේක - නැවත නැවත කියා දීම හරහා එද ඍජු වෙච්ච නැති යමක් තියෙනවා නම්, තේරිච්ච නැති යමක් තියෙනවා නම් ඉදිරියට ගෙනියන්න. ඉතින් ඒක නිසා ඝාන

විඤ්ඤාණය පිළිබඳව, ඝානය පිළිබඳව, නැත්නම් ගඳ පිළිබඳව සාකච්ඡා වෙන්නෙ නැති කාරණාවක් ලෝකේ. නමුත් පුංචි කරල සලකන්න එපා. හැම වෙලාවෙම ඒක පිළිබඳව අවදි මනසකින්, සතියෙන්, අප්‍රමාදීව ගත කරන්න මේ ධර්ම දේශනාවත් හේතු වාසනා වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් ධර්ම දේශනාව සමාප්ත කරනවා. සියලු දෙනාට සැනසීම උදා වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

<u>ප්‍රශ්‍ර</u>: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, පර්යංකයේදීත් සක්මනේදීත් සාමාන්‍ය දෛනික කටයුතු අතරතුරදීත් කයට හෝ ඉන් කොටසකට අවධානය යොමු කළ විට එය සීමා මායිම් බොඳ වූ වේගයෙන් බිඳි බිඳී යන ධාතු ප්‍රවාහයක් මෙන් කලක සිට නිරන්තරයෙන් අත්දකිමි. මෙය කාය ප්‍රසාදයත් පොට්ඨබ්බ රූපයත් එයින් උපදින්නා වූ කාය විඤ්ඤාණයත් ක්ෂණයක් පාසා නිරුද්ධ වෙන නාම රූප ධර්මතාවක් බව ප්‍රත්‍යක්ෂයට හසු වන ආකාරයද?

<u>පි</u>: ඔව්, මේකෙදි ඇත්තටම ආගමක දැක්වෙන අංශ 2 ක් තියෙනවා. එකක් තමයි අපිට එක ආයතනයක්, එක අංශුවක්, එහෙම නැත්නම් එක අංශයක් අරගෙන සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්. ඒකට reductionism කියල කියනවා, නැත්නම් විභජ්ජවාදය කියනවා. ඒ වගේම පුළුවන් සමස්තයම අරගෙන ඒ සමස්තයේ මේ අංශුව වැඩ කරන්නේ කොහොමද කියල බලන්නත් පුළුවන්. ඉතින් ඔය දෙකෙන් සාමාන්‍ය බුද්ධාගම හැර හැම ආගමකම සමස්තය විතරයි පෙන්නන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පමණක් ඒ සමස්තය කොටස්වලට කඩලා - ශරීරයක් අරගෙන දෙතිස් කුණපවලට කඩලා පෙන්නනකොට අර සමස්තයේ පුද්ගලයෙකුට ඉන්න පුළුවන් වුණාට, දෙතිස් කුණපයේ එකම කුණපයකවත් මනුස්සයෙක් ඉන්න බෑ. මේක මහා විශාල සොයාගැනීමක්. රථයක් අංශවලට කඩල ගත්තට පස්සෙ ඒකට රථය කියන්න බෑ. අංශ එකතු වුණාට පස්සෙ ඒකෙ ඔටෝ ගතියක් එනවා. ඒක හසුරුවන්න පුළුවන් ගතියක්

එනවා. මෙන්න මේ වගේ කෑලි කැඩුවට පස්සෙ ඒකෙ සමස්ත වටිනාකමට වැඩිය කඩා වැටීමක් සිද්ධ වෙනවා. කෑලි ඔක්කොම එකතු වෙච්චහම සමස්ත අගයට මොකක්දෝ මමෙක් එකතු වෙනවා. අන්න ඔය දේ කඩල පෙන්නන්න කිසිම කෙනෙකුට බෑ. මොකද, හුඟක් ආගම් දේව නිර්මාණ. එතකොට දෙවියන් වහන්සේ කඩල බලන්න බෑ නේ. එතකොට ඒක මහ භයානක අපරාධයක්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ එහෙම දෙයක් ගත්තෙ නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ කය අරගෙන, ආනාපානය අරගෙන කඩලා පෙන්නුවා. කඩලා පෙන්නනකොට අපි දැනගන්න ඕනෑ මේක ආංශික අවබෝධයක් කියලා. ඊට පස්සේ ඒ අංශුව, නැත්නම් ඒ අංශය, ඒ අංගය මුළු පද්ධතිය තුළ වැඩ කරන හැටි වෙනස්. ඉතින් ඔය දෙක අතර හිත කොච්චර සීඝ්‍රයෙන් මාරු වෙනවද කිව්වොත් අපිට පිස්සු හැදෙනවා. අපේ වම් මොළේ වැඩ කරන්නෙ ගොඩක් වෙලාවට ආංශිකව, තර්කානුකූලව, රේඛීය ක්‍රමයකට. දකුණු මොළේ වැඩ කරන්නෙ සමස්තයට - සෞන්දර්යාත්මක විදිහට. ඉතින් මේ දෙක අතරෙන් අපි අධ්‍යාපනය හරහා බෝ කරන්නෙම වම් මොළේ විතරයි. ඒ නිසා අපි තර්ක කරනවා. අම්මා එක්කත් වාද කරනවා. තාත්තා එක්කත් වාද කරනවා. හැබැයි සෞන්දර්යය අඳුරන්නෙ නෑ. සමස්තය අඳුරන්නෙ නෑ. ඉතින් මේක මාරු වෙන වෙලාවෙදි සමහරු සමස්තයට කැමතියි. එයා එහෙම වුණොත් ආංශික අවබෝධයට වෛර කරනවා. තව සමහරු ආංශික අවබෝධයට, නැත්නම් අංශුවට කැමති වෙනවා. එයාට එතකොට සමස්තය තේරෙන්නෙ නෑ. වාද කරනවා. අද විද්‍යාව නිසා ලෝකය සම්පූර්ණ පරිසර දූෂණයට ලක් වෙලා තියෙනවා. පෘථිවි තලය සම්පූර්ණයෙන් රත් වෙනවා. ඒකට කරන්න දෙයක් නෑ. අර එක එක අංශ අරගෙන ඒකට විශේෂඥයෝ ඉන්නවා.

ඉතින් ඒ නිසා අපි හුස්ම දිගේ බලනවා - කාය, පොට්ඨබ්බ. එහෙම නැත්නම් රූප දිගේ බලනවා - ඇහේ, නාසයේ, කනේ. බලබලා යනකොට පේනවා මේවා ඔක්කොම වැඩ කරන්නෙ එකම පද්ධතියක - ද්වාර, ආරම්මණ, තදුපපන්න කියලා. අන්න එතෙන්ට ගියාට පස්සේ පේනවා කොයි ප්‍රවේශයෙන් ඇතුල් වුණත් ඒ

මන්දිරය එක මන්දිරයක්, දෙරවල් හයක් තියෙන. කොයි එකෙන් ඇතුල් වුණත් එකයි. ඇතුළට ගියාට පස්සෙ ඒ දෙරවල් හය එකයි. පිට ඉන්නකොට තමන් ඇතුල් වෙන දෙර සුවිශේෂයි. ඇතුල් වෙන දෙරෙන් ගියොත් වෙන දෙරවල්වලින් එන්න බෑ. එක දෙරකින් ඇතුල් වෙනකොට ඉතුරු දෙරවල් පහ වැහිලා. ඇතුළට ගියාට පස්සේ හයම එකයි. අන්න ඒ වෙනස සාමාන්‍යයෙන් බලව උදයබ්බය ඥනයේදී වගේ සිද්ධ වෙනවයි කියන එක මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා. සීඝ්‍රයෙන් මේවා වෙනස් වෙන්න පටන්ගන්නවා. රූපත් එකයි, ශබ්දත් එකයි, ගඳත් එකයි, රසත් එකයි, පහසත් එකයි. ඒකට අපේ භාවනා ලෝකෙදි අපි කියන්නේ ආශ්වාසයත් එකයි ප්‍රශ්වාසයත් එකයි වගේ සම වීමක් එනවා. තව ඉස්සරහට ගියාට පස්සේ බාහිර අරමුණුත් එකයි මූල කර්මස්ථානයත් එකයි. තව ඉස්සරහට ගියාට පස්සේ මම සහ මම නොවෙයි කියන දෙක අතර පිටත් එකයි ඇතුළත් එකයි. එතකොට අර සීමාව මරියාදව නැති වෙලා යනවා. මේකෙදි psychiatrically සමහරු වැටෙනවා. එයාට මේ මම කියන එක ප්‍රමාණකරණය කරගන්න බැරි වෙනවා. සීමාව නැති වෙනවා. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ක්‍රමයට ආයිත් සැරයක් අංශුවක් අරන් බලනවා. ආයිත් සැරයක් සමස්තය අරන් බලනවා, ආයිත් සැරයක් අංශුවක් අරන් බලනවා, අයිත් සැරයක් සමස්තය අරන් බලනවා.

ඉතින් ඒ නිසා ලක්ෂ කෝටි වාර කීයක් කරන්න වෙයිද කියල අහනවා මේක පිළිගන්න. මේ ඇස්පනාපිට පේන දේ. ඒකට හේතුව අපි අංශුව බලනවා නම් සමස්තයට වෛර කරනවා. සමස්තය බලනවා නම් අංශුවට වෛර කරනවා. මේක දෘෂ්ටි වශයෙන් පහළ වෙනවා. ඒ දෘෂ්ටිය ඉක්මවලා අංශුව බලනවා නම් සමස්තය පටිච්ච සමුප්පන්නයි. අංශුව නිසා තමයි සමස්තය හැදෙන්නේ. සමස්තය බැලුවොත් සමස්තය තුළ අංශු තියෙනවා. හැබැයි අංශු එකතු වුණාට සමස්තයේ තියෙන මමයා හැදෙන්නෙ නෑ. රථයේ කෑලි ඔක්කොම එකතු වුණොත් රථය කියල කියනවා. නැත්නම් රථය කියන සම්මුතිය නැති වෙනවා. ඉතින් මේ වගේ අර සමස්ත කෑලි එකතු වුණාට පස්සේ ඒකට වැඩි අගයක් එනවා -

මමෙක් එනවා. මේ මමයා අවිද්‍යාවේ ඵලයක්. මේ මමයා ප්‍රබන්ධයක්. මේ මමයා කතන්දරයක්. ගොතාපු එකක්. කෑලි කඩල බැලුවොත් නෑ. ඒ නිසා දේව ආගම් කවදක්වත් කෑලි කඩල බලන්න බෑ. ඒ නිසා දේව ආගම් විද්‍යාවෙන් ගහලා අපේ කාලෙ ඇතුළත කඩලා දැම්මා. 100% ක් නෙවෙයි. ඒගොල්ලො තාමත් ගැටගහගෙන ඒ ආගම් පිහිටුවන්න හදනවා විද්‍යාවත් දඩමීමා කරගෙන. බුද්ධාගමට කවදක්වත් ඒකෙ බාධාවක් නෑ.

ඒ නිසා සමස්තය බලාගෙන ඉන්නකොට අංශු පෙනෙයි. අංශු බලාගෙන ඉන්නකොට ඒ අංශු වැඩ කරන වපසරිය, පරිමාව පේන්න පටන් අරගනියි. ඒ දෙක අතර හිත මාරු වෙන එක ස්වභාවයෙන්ම වෙන්න දෙන්න කියනවා. අංශු බලන්නම යන්නත් එපා. සමස්තය බලන්න යන්නත් එපා. භාවනාවේ මේරීම අනුව සමහර විට මුළු ආනාපානයම පේනවා. සමහර විට ආශ්වාසයක් ඇතුළත කොටස් දහක් සීයක් කැඩිකැඩී පේනවා. ප්‍රශ්වාසය ඇතුළෙත් පේනවා. එතකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අතර තියෙන හිස් තැන වගේ, ආශ්වාසයේ අංශු අතර විශාල හිස් තැන් තියෙනවා. මෙන්න මේ කතන්දරේ තනිකර භෞතික විද්‍යාවක් තියෙන්නෙ. මේ අංශු ගැන කතා කරන එක විද්‍යාවක් - භෞතික විද්‍යාව. නමුත් මේ සමස්තය තුළ මේ අංශුවක් - අපි ගත්තොත් වායෝ අංශුවක්, පඨවි අංශුවක්, ඒක දන්නෙ නෑ මම මේ වැඩ කරන්නෙ ස්ත්‍රී ශරීරයකද නැත්නම් පුරුෂ ශරීරයකද කියලා. අපි තමයි ඒකට ස්ත්‍රී ගති, පුරුෂ ගති, මෝරච්ච ගති - ඒවා ඔක්කෝම ආරූඪ කරපු දේවල්. ඒ මූලික ලක්ෂණවල නෑ. ඒ නිසා කඩාගෙන කඩාගෙන කඩාගෙන යනකොට මේක තුළ විශාල ඉච්ඡාභංගත්වයක් සිද්ධ වෙනවා. දර්ශනිකව අපේ විශාල කඩා වැටීමක් වෙනවා. එසේ මෙසේ කෙනෙකුට මේක දරන්න බෑ. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ ශීලය තියාගන්න, ඇදහිල්ල තියාගන්න, ඒ කරලා ගමන යන හැටි දැක දැක දැන දැන යන්න. එකපාරටම ඒක වුණොත් Schizophrenia, එහෙම නැත්නම් Bipolar, එහෙම නැත්නම් Hysteria වගේ මානසික අසහන එනවා. ඒකයි කියන්නෙ භාවනා කරනකොට කෙනෙකුට ඒ වගේ තත්ත්ව එන්න පුළුවන් කියලා.

ඉතින් අපි ඇත්තටම පසුගිය සැසි වාරයකදී පෙන්නල දෙන්න උත්සාහ කළා Autism කියන ලෙඩේ මූල ලක්ෂණ එන්න පටන් අරගන්නවයි කියලා භාවනා කරගෙන යනකොට. නිකන් කොටු වෙනවා, තනි වෙනවා, මිනිස්සු එපා වෙනවා, එහෙම නැත්නම් 'ඇයි මට මේක මෙච්චර කල් තේරුණේ නැත්තේ?' කියල හිතෙනවා. ඒක ගුරුවරයා දැනගෙන හිටියෙ නැත්නම් හරි අමාරුයි සම්බන්ධීකරණය කරන්න. දැන් මේ ලියලා තියෙන රචනයේ ඒකට හොඳ වපසරියක් හදලා දෙනවා. සමස්තය පේන වෙලාවක් තියෙනවා. අංශු පේන වෙලාවක් තියෙනවා. ඒ දෙක අතර මෙයාට තාම සබකෝලයක් ඇවිල්ල නෑ. හුඟදෙනෙකුට සබකෝලය එනවා. කෝල ගති එනවා, කෝඩු ගති එනවා 'මට මේ මොකද වුණේ? මම නිකන් අංශුවක් විතරද? එහෙම නැත්නම් මේ සමස්තය මමද? අංශුව මමද?' එහෙම දෙන්න බෑ. එහෙම එකක් මේකෙ නෑ. නමුත් අපේ අම්මලා තාත්තලා අපිට කොහොම හරි ආත්මය පටවන්න හදනවා. දෙස්තරලා අපිට පුළුවන් තරම් ආත්මය පටවන්න හදනවා. ආර්ථික විශේෂඥයෝ අපිට ආත්මය පටවන්න හදනවා. නිශ්චල චංචල දේපළවලින් ආත්මය පටවන්න හදනවා. විග්‍රහ කරල බැලුවොත් එහෙම පටවන්න දෙයක් නෑ.

ඉතින් ඒක නිසා අන්න එවැනි පෑටුල, පළල් දැක්මකින් මේ දෙක අතර එහෙ මෙහෙ තඩමාරු වෙන්න ඉඩ දෙන්න. ඒක සඳහා භාවනාවත් නෙවෙයි අවශ්‍ය කරන්නේ. සුතමය ඥානයත් නෙවෙයි අවශ්‍ය කරන්නේ. චින්තාමය ඥාන. ඒවට කියනවා අන්වය ඥාන කියලා. ඒවට කියනවා නය විපස්සනාව කියලා. අන්න ඒකත් අදහාගෙන, ඒකත් ඉස්සර කරගෙන ගමන යන්න කියල කියනවා.

41 | ජිව්හායතනය - රසායතනය

අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

කථඤ්ච භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති ඡසු අජ්ඣත්තිකබාහිරෙසු ආයතනෙසු.

ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ජිව්හඤ්ච පජානාති, රසෙ ච පජානාති, යථා ච අනුප්පන්නස්ස සඤ්ඤොජනස්ස උප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති,

යථා ච පහීනස්ස සඤ්ඤොජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති'තී

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය** සම්ප්‍රදායානුකූලව සලකා බැලුවොත් සෑහෙන ප්‍රදේශයක් ගෙවන් කරලා අපි හතරවෙනි සතිපට්ඨානයේ, නැත්නම් ධම්මානුපස්සනා කොටසට ඇවිල්ල තියෙනවා. ඒකෙ අපි සෑහෙන කොටසක් ගෙවන් කරලා දැන් මේ ආයතන හයේ - අජ්ඣත්ත බාහිර වශයෙන් 12 ක් මෙතන ගැනෙනවා - මේ ආයතන පබ්බයේ තමයි සැරිසරන්නේ. ඒකෙ **ඡසු අජ්ඣත්තිකබාහිරෙසු ආයතනෙසු** කියනකොට ආධ්‍යාත්මික ආයතන 6 යි, බාහිර ආයතන 6 යි කියලා

හයේ ගොනු ටිකක් තමයි යන්නේ. ඒකෙන් අපි චක්ඛායතන, සෝතායතන, ඝානායතන කියන ටික අපි මේ වෙනකොට ගෙවන් කරල තියෙනවා.

අපි ඒ නිසා අද ආරම්භය, නැත්නම් මාතෘකා තබන්නේ ජිව්හායතනය - **ජිව්හඤ්ච පජානාති**. අපි දන්න මේ සාමාන්‍යයෙන් ජිව්හා කියන වචනෙ තමයි සිංහලෙන් හෙළ ඌරුවට දිව කියල කියල තියෙන්නේ. අපි මේ කතා කරන්නේ දිව ගැන. මේ අනිකුත් ආයතනත් එක්ක දිව - අපි ඒකට සාමාන්‍යයෙන් කට කියලත් කියනවා කටේ තියෙන සංවේදී ආයතනය නිසා - කට පරිස්සම් කරගත්තෙ නැති නිසා වැඩිම පිරිසක් අපායෙ ගිහිල්ල තියෙන්නේ වචනයෙන්, දිවෙන්, කටෙන් කියලා මානවයට අනතුරු ඇඟවීමක් කරනවා ආධ්‍යාත්මික අංශවලින්. ඇත්තටම ජිව්හා කියන එකයි, කට කියන එකයි, වචනය කියන එකයි පැති තුනකට තමයි යන්නේ. ධම්මානුපස්සනාවට යනකොට ජිව්හා රස, නැත්නම් දිවෙන් රස බලනවා කියන එකයි ප්‍රධාන වෙන්නේ. නමුත් මම මේ මතු කරලා දෙන්න හදන්නේ ඔය ඇට නැති දිව රස බලනවා විතරක් නෙවෙයි, කතා කරන්න යෑම නිසා මේකෙන් ඇති වෙලා තියෙන වින්නැහිය. අද විශේෂයෙන් artificial intelligence තියෙන, එහෙම නැත්නම් information technology ඉහළමයි කියනකොට අපි අන්තිම භයානක තැනක ඉන්නේ. ඒ ගැන දන්නෙ නැතුව අපේ දෙමව්පියෝ අපේ දරුවන්ට ඒ ආයතන විනාශ කරගන්න උපකරණ ආයුධ දීලා දෙමව්පියෝ අද බද්ධ වෛරයකට ලක් වෙලා තියෙනවා දරුවන්ගේ.

ඒක නිසා අපි එක පැත්තකින් දරුවෝ, අපි තව පැත්තකින් වයසට යනකොට දෙමව්පියෝ අත්තලා මුත්තලා වෙලා. ආන්න ඒක ගැන කල්පනා කරනකොට ආරම්භයේදිම මතක් කරල දෙනවා මේකෙ තියෙන බරසාරකම. බැලීම නම් වූ එක කෘත්‍යයට ඇස් දෙකක් පිහිටවලා තියෙනවා. ඇහීම නම් වූ එක කෘත්‍යයට කන් දෙකක් පිහිටවලා තියෙනවා. ගඳ බැලීම කියන එක කෘත්‍යයට නාස් පුඩු දෙකක් තියෙනවා. නමුත් දිවෙන් - එකයි තියෙන්නේ, කෘත්‍ය

දෙකක් කරනවා; රසත් බලනවා, කතාත් කරනවා. මේකෙන් තමයි අපාගත වෙන්නේ. මේක තමයි පාලනය කරගන්න බැරි. බුදුරජාණන් වහන්සේ කාය ඉන්ද්‍රිය, නැත්නම් කාය ද්වාරය, වචී ද්වාරය, මනෝ ද්වාරය කියල පෙන්නනකොට වචී ද්වාරයට තමයි අපි මේ කතා කරන **ජිව්හඤ්ච පජානාති, රසෙ ච පජානාති** කියන එක අනියමාර්ථයෙන් සම්බන්ධ වෙන්නේ. ඍජු අර්ථය තමයි දිවෙන් රස දැනීම කියල කියන එක. ඉතින් ඒකෙත් අපි දන්නවා 'කට නිසයි මාළුවා නහින්නේ' කියලා. අපෙත් දත් කට්ටිය යාලුවන්ට වැඩිය මාළුවෝ වෙලා තියෙන්නේ. අද කට නිසා නහින යුගයක් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. අපේ පරම්පරාව සුවිශේෂීව මේ යුගයට ලක් වෙලා, ඒකට භාජනය වෙලා ඉහළින්ම විඳවන යුගයක්. ඉහළින්ම විඳවන චිත්තක්ෂණයක් මේ ගත කරන්නේ. ඉහළින්ම විඳවන රටක අපි ගත කරන්නේ. ඒ රටෙත් ඉහළින්ම විඳවන නගරයේ ගත කරන්නේ. ඉතින් ඒක නිසා අපි තේරුම් අරගන්න ඕනෑ එහෙව් දැවෙන ගිනි කන්දක් උඩ ඉඳගෙන අපිට මේ සතිපට්ඨාන වැඩසටහනක් කරන්න ලැබීම ආශ්චර්යයක්. ඒක නිසා මේ කට, එහෙම නැත්නම් මේ දිව බහුවචනෙට ගියාට පස්සෙ හරිම භයානකයි. කතාවක් එන්නෙ දෙන්නෙක් එකතු වුණොත් විතරයි. එතෙන්දි තමයි අපේ කෙලෙස් සේරම එළිබහින්නේ, කරලියට නගින්නේ. ඊට පස්සේ මට මාව නැති වෙලා යනවා. සම්පූර්ණ කාගෙදෝ න්‍යාය පත්‍රයක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. අපි තනි වෙලා කතා නොකර හිටියොත් පිස්සු හැදෙනවා.

අන්න ඒ දෙක අතරමැද අපිට තියෙනවා **අජ්ඣත්තිකබාහිරෙසු ආයතනෙසු** කියලා අජ්ඣත්ත වශයෙන් බාහිර වශයෙන් බලනකොට ඇතුළත කතාව කියල එකක් තියෙනවා. ඒක සාමාන්‍යයෙන් අපේ බණ පොතේ විතක්ක විචාර වශයෙන් නම් කරල තියෙනවා. ඊට පස්සෙ බාහිර කතාව කියලා මේ විතක්ක විප්පහාරයක් තියෙනවා. ඒක තමයි මේ නවීන තාක්ෂණය කියන්නේ. ඒක තමයි මේ information technology කියන්නේ. ඒක දියුණු වුණයි කියන්නෙ මානවයාගේ ඉතාම භයානක අවස්ථාවක්. ඒක දියුණු කිරීමට රට රාජ්‍ය පෙළගැසී කටයුතු කරනවා. අපි ඒකට

කැමති වුණත් නැති වුණත් අපි ඒකට අහු වෙලා දැන් මේ ඉන්නේ. මේ වෙනකොට වෙන්නෙ මොකක්ද? අපි බාහිරාවර්ති පුද්ගලයන් බවට පත් වෙලා, කතාකාරයෝ බවට පත් වෙලා. ඇතුළත මොකද වෙන්නේ? මොකක්ද විතක්ක විචාර කියන්නේ? කොහොමද මේ විතක්ක විචාර සම්මා ආකාරයට ගත කරන්නේ? කොහොමද මේ විතක්ක විචාර මිච්ඡා ආකාරයට ගත කරන්නේ? කියන එක සම්පූර්ණ කෘත්‍ය දෙකක් බවට පත් වෙලා තියෙනවා.

ලංකාවෙ බුද්ධාගම ගත්තොත්, අද තියෙන බුද්ධාගම සම්පූර්ණ බාහිරාවර්තියි. අනුන්ගෙ පව් හෝදන්නයි, කෙලෙස් ගැන කතා කරන්නයි වලිගෙ උඩ තියාගෙන කැගැහුවට මොණරා නටනවා වගේ පස්ස එළියෙ දාගෙන, තමන්ගෙ විතක්ක විචාර මොකක්ද කියල බලන එක අමතක වෙලා ලංකාවෙ ඉතිහාසයට අවුරුදු 1000 කට වැඩිය ගිහිල්ලා තියෙනවා. ඒ නිසා අපි ඉපදුණ කාලේ ලෝකේ ඒවා ගැන කතාවක්වත්, හාංකාවක්වත් තිබුණෙ නැහැ. සම්පූර්ණ මේ අනුන්ට කරන කතාව; සමාජශීලී වෙන්නෙ කොහොමද? බය ලැජ්ජා නැතුව සමාජයට කතා කරන්නෙ කොහොමද? සිංදු කියන්නෙ කොහොමද? ව්‍යක්ත වෙන්නෙ කොහොමද? ප්‍රතිබල වෙන්නෙ කොහොමද? කියල අපේ දරුවෝ කැප කරල ඉවරයි දංගෙඩියට. ඇතුළත මොකද වෙන්නේ? ඒවා කරනකොට කොහොමද හදවත, හිත වැඩ කරන්නේ? ඒවා උගන්නන්න උනන්දු කරන දෙමව්පියෝ මොන අදහසින්ද මේ ඉදිරිපත් කරන්නේ? ඒ ගැන හයහතරක් නොදන්න මේ පොඩි දරුවා ඉදිරිපත් වුණාට පස්සෙ ඒ ළමයට මොකද වෙන්නේ? මොකක්ද ඒකෙ පසු ප්‍රතිඵල කියල බලන්න කිසි කෙනෙක් වග කියන්නෙ නෑ.

ඉතින් ඒක නිසා **ජිව්හඤ්ච පජානාති, රසෙ ච පජානාති** කියල බලනකොට අපි කතා කරන එකත් රස බලන එකත් කියන කෘත්‍ය දෙක එක දිවෙන් කරන්න ගිහිල්ල නැහිලා තියෙන්නෙ. මමත් කරන්නෙ මේ වෙලාවෙ කතා කරන එක විතරයි. මේ අහගෙන ඉන්න ඔක්කෝමලා කතා නොකර ඉන්නවා. කෙලෙස්

තියෙනවා නම් මගෙ ළඟ විතරයි. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේත් මුළු ශාසනයෙම කෙරුවේ ශ්‍රාවක දේශක සම්බන්ධතාවෙන්. කතාවෙන්මයි කෙරුවේ. නොදන නෙවෙයි. නමුත් සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පෙරුම් පුරනකොට උන්වහන්සේ **අද්වෙජ්ඣවචනා බුද්ධා - අමොසවචනා ජිනා** කියලා වචනයක් කතා කළොත් ඒකෙ දෙකක් නැති වෙන්න බොරු කීමෙන් 100% ක්ම වැළකිලා හිටියා. අද 100% ක්ම බොරුව තමයි දේශපාලනය කියන්නේ. 100% ක්ම බොරුව තමයි ව්‍යාපාර කියන්නේ. අධ්‍යාපනයෙත් ඒක 100% ක්ම වගේ. සමාජ විද්‍යාවෙත් 100% ක්ම වගේ. අන්න ඒක තේරුම්ගන්න පුළුවන් හැරවුම් ලක්ෂ්‍යයක අපි අද ඉන්නේ. ඉතින් ඒක නිසා මම අජ්ඣත්තික ජිව්හායතනය ගැන බලනවද? බාහිර ජිව්හායතනය ගැන බලනවාද? කියල බැලුවොත්, ඝෝෂ ප්‍රමාණ කියල එකක් බුදුරජාණන් වහන්සේ හඳුන්වලා දීල තියෙනවා - කවුරු හරි ජනප්‍රිය වෙලා ඝෝෂාවට ලක් වුණා නම්, ඒ මනුස්සයට ආයෙ මොනම දෙයක්වත් නෑ. පුදුම විදිහට මිනිස්සු ඇබ්බැහි වෙලා තල්ලුවක් දෙන්න පටන්ගන්නවා. අර මනුස්සයා නැති නාස්ති වෙලා යනවා. ඒක පසුගිය අවුරුදු 40 පුරා මම එක එක චරිත විශේෂයෙන් අරගෙන බලාගෙන හිටියා ඉතාම ජනප්‍රිය වෙන හැටි. අහස්කූරක් උඩ යන්නා වගේ ගිහිල්ලා ඩෝං ගාලා පුපුරපුවහම කෑලි කොහෙද කියල හොයන්න බෑ. උඩ යවන කට්ටිය වග කියන්නෙත් නෑ පුපුරන එක ගැන. දෙමව්පියෝ වග කියන්නෙ නෑ දරුවෝ ඉස්සරහට දාලා මේ දරුවෝ අමාරුවේ වැටුණට පස්සේ මොකද වෙන්නෙ කියන්න. ගායකයෝ ඉස්සරහට දාලා, දේශකයෝ ඉස්සරහට දාලා, රචකයෝ ඉස්සරහට දාලා මේ කරන වැඩ පිළිවෙළේදි මොකද වෙන්නෙ කියන එක හොයල බැලුවොත් පේනවා.

මෙච්චරම ඒ දිවෙන් වැඩ ගත්තු එක ශාස්තෘන් වහන්සේ නමක් ඇත්තෙත් නෑ වෙන. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ශාස්තෘන් වහන්සේ නමකට තමන්ගෙ ශාසනය පතුරවාගන්න ක්‍රම තුනක් තියෙනවා - ඍද්ධි ප්‍රාතිහාර්යය පාන්න පුළුවන්, ඒ වගේම ආදේශනා ප්‍රාතිහාර්යය, අනුශාසනා ප්‍රාතිහාර්යය කියලා තුනක්.

ඍද්ධි ප්‍රාතිහාර්යයට තමයි අපේ බෞද්ධයත් අද පුදුම විදිහට පෙළගැහිලා ජීවත් වෙන්නේ. ඊළඟට ආදේශනා ප්‍රාතිහාර්යය හිත කියවලා කටයුතු කරන එක. නමුත් අනුශාසනා ප්‍රාතිහාර්යය මේ බණ කියන එක විතරයි. ඒකෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙනවා අනුශාසනා ප්‍රාතිහාර්යය හැර අනෙකුත් ප්‍රාතිහාර්යය (ඍද්ධි ප්‍රාතිහාර්යය ආදී දේවල්) ඔක්කොම අනාර්යයි කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පාවිච්චි කෙරුවේ ආදේශනාව නෙවෙයි අනුශාසනාව. ඒ නිසා ඒක දැනගෙන අද මේ වෙනකන් අවුරුදු 2600 කට පස්සෙ ඉතාම දුක්ඛිත තත්ත්වයට බුද්ධාගම වැටිලා, මගේ පැත්තෙන් කියනවා නම් නැවතත් පුනර්ජීවනයක් ලබමින් පවතින්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මේ අනුශාසනා ප්‍රාතිහාර්යයේ හැටියට. ඉතින් ඒක නිසා ඒ ප්‍රාතිහාර්යයේදි වෙන්නෙ මේ බාහිරාවර්තී වෙච්ච අපේ කතාව, බාහිරාවර්තී වෙච්ච අපේ සංකල්ප, මිච්ඡා වෙච්ච සංකල්ප සම්මා කරගන්න එකයි.

අපි පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා බලමු. අපි දැන් කවුරුවක්වත් කතා නොකර ඉන්න වෙලාවක් නේ. අපිට පුළුවන්ද මෙහෙම වෙලාවක් හම්බ වුණාට පස්සේ සෙනග හිටියට අපි මේක ශූන්‍යාගාරයක් කියල හිතාගන්නවා. මේක කාමභෝගීන්ගෙන් හිස් තැනක්. මට මෙහෙම ටිකක් වෙලා ලැබුණොත් - කය හොල්ලන්නෙ නැතුව තියාගෙන ඉන්න එක භෞතික ක්‍රියාව ක්නේ. මනස හොල්ලන්නෙ නැතුව තියාගෙන ඉන්න එක බලාපොරොත්තුවක් විතරයි නෙවැ. නමුත් මේ කට හොල්ලන්නෙ නැතුව ඉන්න වෙලාවේ හිතට මොකද වෙන්නේ? මේකෙත් පුංචි භාවනාමය යෙදවුමක් තියෙනවා. කට හෙල්ලුවේ නැති වුණාට විතක්ක විප්පහාරයට හේතු වෙන විතක්ක විචාර දෙක අපි භාවනාවෙදි පාවිච්චි කරනවා. කොහොමද පාවිච්චි කරන්නේ? වාඩි වෙලා ඉන්න අවස්ථාවට මං දැන් මේ පිරිස මෙහෙයවනවයි කියල අපි හිතාගනිමුකෝ. අපි ඇවිදිමින් නෙවෙයි නේ ඉන්නේ. හිටගෙන නෙවෙයි නේ. නිදාගෙන නෙවෙයි නේ. එහෙම ඉන්නකොට මම දැන් මෙතන වාඩි වෙලා ඉන්න බවට විතක්කයක් ඇති කරගන්නවා 'මම ඇවිදිමින් නෙවෙයි' කියලා. එහෙම නැත්නම් ආශ්වාසයක් ඇති

වෙන වෙලාවෙදි මම විතක්කයක් කරනවා 'ආශ්වාසය' කියලා, 'ප්‍රශ්වාසය' නෙවෙයි කියලා. ප්‍රශ්වාස කරන වෙලාවෙදි විතක්ක කරනවා ආශ්වාස නෙවෙයි කියලා. මේකට 'මනසිකාර' කියන වචනෙ පාවිච්චි කරනවා. විතක්කය මෙතෙන්දි මනසිකාර කෘත්‍යයට සමාන වෙනවා. මේකට මෙනෙහි කිරීම කියලා සිංහලෙන් කියනවා. ඒ නිසා මේ මෙනෙහි කිරීමත් ඇතුළත කතාවක් තමයි. එහෙම නැත්නම් අපේ හිතේ තියෙන ඒ ඇතුළත කතාවට න්‍යාය පත්‍රයක් නෑ. මේ සම්මා විතක්කය - දන්න දේ දන්න වෙලාවෙදි වර්තමාන වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම නිසා, මිච්ඡා විතක්කවලට ඇතුල් වෙන්න තියෙන ඉඩ අඩු වෙනවා. අපි ඉස්සරහට හම්බ වෙච්ච කෙනාට කෙළින්ම නම කියලා කතා කෙරුවොත් ඒ කෙනා ඉබේම වශී වෙනවා. ඔයා කවුද? මේකද නම? ඒකද නම? කිව්වොත් එයා දන්නවා මේ මනුස්සයා කතා කරන්නේ මට නෙවෙයි. මට එල්ල වෙලා නෑ කියලා. ඒ වගේ ඉදිරියට ඉදිරිපත් වෙන අරමුණ, නැත්නම් මට මුදුන්පත් කරගන්න ඕන අරමුණේ නම කියන එක, විතක්ක කරන එක ඒ අරමුණ දපනෙ දමාගැනීමේ වශී කරගැනීමේ ක්‍රමයක්.

ආන්න ඒක අපි පොඩ්ඩක් කරලා බලමු. අපි අධිෂ්ඨානයක් ගනිමු මම මෙතන වාඩි වෙලා ඉන්නවා - 'මම දැන් මෙතන' සතියෙන් ඉන්නවා කියන එක පැවැත්තුවොත් චිත්ත ප්‍රවෘත්තිය කෙලෙස් නෑ කියන උපමානයකට අපි යමු. නැත්නම් අපි අදහාගනිමු. ඊට පස්සෙ 'මම දැන් මෙතන ඉන්නවා' කියන්නෙ මම දැන් ඉඳගෙන ඉන්න ආසනයේ හැපෙන තැන් මට ගෝචර වෙන්න පුළුවන්. එතකොට මම 'ඉඳිනවා' කියලත් මෙනෙහි කරනවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක මට ගෝචර වෙන්න පුළුවන් - මූල කර්මස්ථානය. ආශ්වාස වෙලාවෙදි 'ආශ්වාසය' කියල විතක්ක කරනවා. ප්‍රශ්වාස වෙලාවෙදි 'ප්‍රශ්වාසය' කියල විතක්ක කරනවා. එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස කරන වෙලාවෙදි ඇඳුම්වලට තෙරපීමක් ඇති වෙනවා - 'පිම්බෙනවා' කියල මෙනෙහි කරනවා. ප්‍රශ්වාස කරන වෙලාවෙදි ඇඳුම්වල ඉහිල් වීමක් ලිහිල් වීමක් වෙනවා - 'හැකිළෙනවා' කියල මෙනෙහි කරනවා.

ඉතින් මම කියන්නෙ නෑ ඔක්කෝම පළපුරුදු කට්ටියත් නැත්නම් දන්නා කියන අයත් මේ මෙනෙහි කිරීම කළ යුතුමයි කියලා. මම මේ මතක් කළ මාතෘකාවේ තියෙන්නේ **ජිව්හඤ්ච පජානාති, රසෙ ච පජානාති** කියන කතාව නිසා, කතාව හා සම්බන්ධ මූලාශ්‍රය හඳුන්වලා දෙන්නයි මම මේ බලන්නේ. ඒ නිසා අපි විනාඩි කීපයක් නිශ්ශබ්දව වාඩි වෙලා, කය නිශ්ශබ්ද කරලා හොල්ලන්නෙ නැතුව තියලා හිත 'මෙනෙහි කිරීම' කියන එක කෘත්‍යයකට යොදවනවා. නැත්නම් මෙයා නන්නත්තාර වෙනවා නේ පිස්සු හැදිච්ච වඳුරෙක් වාගේ. ඒ කරලා හුස්ම ටික යන එන හැටි, උදරය පිම්බෙන හැකිළෙන හැටි, වාඩි වෙලා ඉන්න හැටි අපි බලමු. බලලා කොච්චරක් අපේ මේ විතක්කය මිච්ඡා වෙන්න උත්සාහ කරනවද සම්‍යක් වටිනා දෙයක් හඳුන්වලා දීලා තියෙද්දි. ඒ ගැන කනගාටු වෙන එක නෙවෙයි අපි ඒක ඇස් පනා පිට දැකගන්නවා. දැකගෙන ලද ලද වෙලාවෙ ආධුනිකයෙක් වගේ, නවකයෙක් වගේ නැවතත් ගෙනැල්ලා අර කලින් ඉදිරියෙන් තියාගත්ත පිම්බීම හැකිළීම හරි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය හරි ඉඳගෙන ඉන්න එකේ හිත පවත්වමු. අපි සාමූහිකව පෙළඹෙමු විනාඩි කීපයකට.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි, අපි සාර්ථකව ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් කොහොමද මගේ හිත මගේ මේ කයෙහි පැවැත්මට, ජීවිතා වෘත්තියට නතු කරගෙන ඉන්නේ? එතකොට කොහොමද වචන බිඳීම නතර වුණේ? කියන එක බලන මේ කෘත්‍යයට අපි අධ්‍යාත්මය කියනවා, භාවනාව කියල කියනවා. ඉතින් ඒකෙ ආරම්භයක් අද සමහරු ලබනවා ඇති. සමහරු නම් ඉතින් කලින් කරලා තියෙනවා නේ. එයාට පොඩි තල්ලුවක් හම්බ වෙනවා මේක දිගට කරනවා නම්. ඉස්සරහට හම්බ වෙන දෙයක් තමයි මේ ආයතන හය පිළිබඳව අපිට හොඳ වටිනා පැහැදිලි පෙනුමක්, දර්ශනයක් ලැබෙනවා. ඉතින් ඒකට පොඩි මූලධර්මානුකූලව, නැත්නම් පොතේ දැනුම පොඩ්ඩක් එකතු

කරන්නයි අපි මෙතන ඉඳලා වෙලාව ගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

සර්වඥයන් වහන්සේ කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව අපිට උගන්නලා, ඒක පිළිබඳව යම් ප්‍රමාණයක අත්පොත් තියාගත්තට පස්සේ ධම්මානුපස්සනාවේ ආයතන පිළිබඳව අපිට මූලධර්ම කියල දෙන අවස්ථාවක්. ඒකෙදි ජිව්හා කියන එක, නැත්නම් දිව කියන එක, නැත්නම් රසය පිළිබඳව තියෙන මේ ප්‍රසාද රූපය අපි අජ්ඣත්ත ආයතන වශයෙන් තේරුම් කරන්නේ. ඒ රසය කුප්පන රසය අවුස්සන බාහිර **ඛජ්ජ, භොජ්ජ, ලෙය්‍ය, පෙය්‍ය** වශයෙන් කියන විදිහට කෑ යුතු, විදිය යුතු, ලෙවකන දේ, බොන දේ ආදියට අපි බාහිර දේවල් කියල කියනවා. ඒ මොකද, දිවේ තියෙන ප්‍රසාදයට රූප රසය, නැත්නම් රූප රූප වැදුණට දිව කිතිකැවෙන්නෙ නෑ. ඒ වගේම, ශබ්ද රසය වැදුණට, ශබ්ද රූප වැදුණට දිව දඟලන්නෙ නෑ. ගන්ධ රූප වැදුණට දිව දඟලන්නෙ නෑ. මේක රස රූපෙට විතරයි. ඒ වගේම, රස රූපයක් අරගෙන මේ ආහාර ඇහේ ඉලුවට ඇහැ ඒක හපලා කන්න දන්නෙත් නෑ, රස උරාගන්න දන්නෙත් නෑ. කනේ ඉලුවට හරියන්නෙත් නෑ. නාසයට ගඳ බැලුවට හරියන්නෙත් නෑ. කයට අතගෑවට හරියන්නෙත් නෑ. හිතින් හිතුවට හරියන්නෙත් නෑ. රසය ඇවිල්ලා දිවේ ඒ සංවේදී රස සෛලවල ගැටෙන්න ඕනෑ. ගැටෙනකොට එයා රස හයක් හඳුනගන්නවා. ඒ රස හය අනුව තමයි අපේ ජීවිතේ සමබර වා, පිත්, සෙම් සමනය වීමක් සිද්ධ වෙන්නේ.

ඉතින් ඒ රස හය හඳුනන දිවේ කොටස් හයක් තියෙනවා - පැණි රස, තිත්ත රස, පැඟිරි රස, ඇඹුල් රස, මිරිස් රස, ලුණු රස. ඔච්චරයි තියෙන්නේ. ඕක නිසා අද හෝටල් කර්මාන්තයක් බිහි වෙලා තියෙනවා. හන්දියකට ගියහම අපිට බටහිර පන්නයෙ හෝටල් තියෙනවා, පෙරදිග පන්නයෙ හෝටල් තියෙනවා, බ්‍රාහ්මණ හෝටල් තියෙනවා. එක එක ජාති හෝටල් තියෙනවා. ඒ කර්මාන්තය කරන කට්ටිය දන්නවා අපි කොච්චර රසලෝලීද

කියලා. සංචාරක ව්‍යාපාරයත් එක්ක කෙළින්ම හෝටල් කර්මාන්තය තමයි බැඳිලා තියෙන්නේ. ඒ මොකද, මේ දිව පිනවීම තමයි. ඉතින් කියනවා ඉස්සර ඉන්දියාවෙ හිටපු මහාරාජා කෙනෙකුටත් හැන්දෑවට කන්න වෙන්නෙ දවල්ට ඉදිච්ච බත පිළුණු වෙලා තමයි. දැන් නෑ. දැන් මධ්‍යම පන්තියේ ගෙදරක පවා ශීතකරණයක් තියෙනවා. කරගෙන කන්න අපිට තියෙනවා නේ ආහාර පිළිබඳ සූප ශාස්ත්‍රයක්. මාත් ටිකක් කරලා තියෙනවා. ඒ කරනකොට උගන්නනවා කොච්චර මේ රස පිනවීම කරනවද කියලා. ඉතින් බලන්න හරකෙක් දිහා දවසට පැය දෙළහක් විතර උලා කෑම කරනවා. මීයෙක් මුළු රාත්‍රිය පුරාම හපා කකා ජීවත් වෙනවා. අපි වේල් තුනකින් පිරිමහින්න ගියහම අපිට විශාල වෙලාවක් ඉතුරු වෙනවා. ඒ තමයි ශිෂ්ටාචාරය කියන්නේ. ඔය ශිෂ්ටාචාරය නිසා ඉතුරු වෙච්ච වෙලාවෙත් මොකක්ද කරන්නේ කියල බැලුවොත් දුරාචාර තමයි. ඒ නිසා මනුස්සයා හුඟාක් වෙලාව ඉතුරු කරගෙන තියෙනවා. ඒක නිසා අපිට පැය අටක් රස්සාව කරන්න පුළුවන්. බත්මුලක් බැඳගෙන ගිහිල්ලා වැඩක් කරන්න පුළුවන්. නමුත් සත්තුන්ට එහෙම බෑ. එයා උදේ ඉඳලා හැන්දෑ වෙනකන් වැඩේ කෑම ටිකෙන්ම තමයි ගත කරන්නේ.

මානවයා තුන් වේලට මේ හැඩගැහීම් වුණාට පස්සෙ තමයි බුදු කෙනෙක් ලෝකෙ පහළ වුණේ. ඊට ඉස්සෙල්ලා විවිධ ආහාර ක්‍රම ලෝකෙ තිබිල තියෙනවා. ඒත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ විනය පොතේ ඒවා පිළිබඳ බොහෝම ලස්සනට භික්ෂුවකට විස්තර කරල පෙන්නනවා ආහාර සම්බන්ධව. පැවිදි වෙන්න ආරණ්‍යයකට පන්සලකට ගිය ඕනෑම කෙනෙකුට ආහාර සම්බන්ධ ශික්ෂා පද මෙන්න මෙච්චරක් කටපාඩම් කරවනවා. ඒ මොකද, එයා පැවිදි වුණාට පස්සේ, උපසම්පද වුණත් නැතත් ගිහි ගෙදරකට ගියාට පස්සෙ ගිහියා එයාව මනින්නේ කෑමෙන් තමයි. ඒක තමයි අශෝක රජ්ජුරුවෝ බුද්ධාගමට හැරෙන්න හේතු වුණේ. අශෝක රජ්ජුරුවෝ කාලිංග යුද්ධයෙන් පස්සේ හුඟාක් චිත්ත පීඩා වෙලා බමුණු පූජකයෝ ගෙනැල්ලා තමයි කෑම දුන්නේ. ඒගොල්ලෝ කෑම කාලා ඉවර වෙනකොට - 'අලංසාටක' කියල කියනවා - කරේ දාගෙන

ඉන්න උතුරු සළුව බිම වැටෙනවා. නැගිටින්න කවුරු හරි අත දෙන්න ඕනෑ. කට දෙපැත්තෙ ඉතුරු වෙච්චි කෑම විතරක් කපුටෙකුට බඩ පිරෙන තරමට තියෙනවාලු. කෑමෙන්මයි ගත කරන්නේ. ඉතින් රජ්ජුරුවෝ ඉස්සර තමන් ගිහින් උපස්ථාන කරල තියෙනවා. පස්සෙ අප්පිරියා හිතිල තියෙනවා. ඊට පස්සෙ උපස්ථායකයෝ දාලා තමයි වැඩ කරලා තියෙන්නේ.

එහෙම කලකිරිලා ඉන්නකොට තමයි නිග්‍රෝධ සාමණේර දැකලා - රාජ මාළිගාවෙ මිදුලේ ඇවිදිනවා බොහෝම ශාන්ත ලීලාවෙන්. ඇත්තටම කියනවා නම් නිග්‍රෝධ සාමණේරගේ තාත්තා අශෝක රජ්ජුරුවෝ අතින්ම මැරුම් කාපු කෙනෙක් තමයි. තමන්ගෙ සහෝදරයෙක්. එතකොට අම්මා ගැබ් ගෙන හිටියේ. අම්මා පැනලා යන ගමන් තමයි නුග ගහක් යටදි මේ නිග්‍රෝධ සාමණේරව හම්බ වුණේ. ඒකයි නිග්‍රෝධ කියල නම තිබ්බෙත්. එයා තමයි මේ පැවිදි වෙලා රාජාංගනයේ යන්නේ. රජ්ජුරුවෝ සිරිමැදුරු කවුළුවෙන් බලනකොට පේනවලු බොහෝම උදාර ලීලාවෙන් යනවා. රාජ පුරුෂයෙකුට කතා කරල කිව්වලු 'අර ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් වගෙයි යන්නේ. වඩම්මන්න' කියලා. ඊට පස්සෙ මේ හාමුදුරුවොත් රාජ අණට ආවා. ඇවිල්ල ඉවර වෙලා හිටියෙ රාජ සභාවෙ. රජ්ජුරුවො කිව්වා සුදුසු ආසනයක් ගන්නෙයි කියලා. වටපිට බැලුවා. ඉතින් තමන්ට වැඩිය පැවිද්දෙක් නෑ. මේ හත් අවුරුදු සාමණේරවරයා ඉඳගත්තේ රාජාසනයේ. නගින්න බෑ. රජ්ජුරුවො උස්සලා තිබ්බා. ඒ තරම්ම තෙදක් තියෙනවා. ඊට පස්සේ කිව්වා 'මට බොහෝම පැහැදිලියි ඔබවහන්සේගේ මේ ඇවතුම් පැවතුම්. මට ආසයි ඔබවහන්සේට දානයක් දෙන්න'. 'එහෙම කරන්න බෑ. අපේ ලොකු හාමුදුරුවන්ට ආරාධනා කරන්න. ලොකු හාමුදුරුවෝ මාව අඬගහගෙන ආවොත් එන්නම්' කියල කිව්වා. පස්සෙ ඒ ආකාරව ආරාධනා කරලා දානෙට වැඩියට පස්සේ රජ්ජුරුවෝ උපස්ථාන කළා. අර දානෙ වළඳන ටික දැකලා තමයි ඔය ලෝකෙ පළවෙනි වතාවට ධාර්මික - පූර්ණ සක්විති නෙවෙයි - දීප චක්‍රවර්ති කෙනෙක් හම්බ වුණේ. සම්පූර්ණයෙන් ඒකට හේතු වුණේ මේ

නිග්‍රෝධ සාමණේර ඇතුළු ඒ ගුරු හාමුදුරුවොත් එක්ක දනෙ වළඳනවා දැකලා. ඊට පස්සෙ රජ්ජුරුවො හිත හදගත්තා.

ඒ නිසා බුරුමෙ වගේ රටක දනයක් දීලා සම්පූර්ණ වැඩ පිළිවෙළ වීඩියෝ කරනවා. මොකද, ඒ මිනිස්සු හරි ආසයි මේ සංඝයාට දනෙ ටිකක් බෙදලා ඒක වළඳන හැටි බලන්න. ඒකයි සාමණේර කෙනෙක් ගත්ත ගමන් ඒ ටික කියල දීල පටන් අරගන්නේ - පාත්තරේ මෙහෙමයි හසුරුවන්න ඕනැ, දනෙ බෙදගන්න ඕනැ මෙහෙමයි, වළඳන්න ඕනැ මෙහෙමයි, ඒවා ඔක්කෝම කෙරුවෙ නැත්නම් ශාසනේ, නැත්නම් සංඝයා වැරදියට නියෝජනය වෙනවා. එහෙම එකක් ගිහියන් අතර නෑ. විශේෂයෙන්ම ගිහියන්ගේ රාත්‍රී භෝජනය කාමය සඳහා කරන්නේ. මන්ද ආලෝකයේ හොඳට කාලා කාම ක්‍රීඩා කරලා බුදියගන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒකට, මේ **ජිව්හා පජානාති** කියන එක දැනගන්න, රාත්‍රි භෝජනය නතර කළා. ඉතින් අද හුඟදෙනෙකුට ඒක ප්‍රශ්නයක්. සමහරු නම් කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැතුව රෑට කනවා - 'බත් කාලා කවුද අප්පා අපායෙ යන්නේ? බත්නෙ කන්නේ'. ඒක නතර කළේ කෑමේ දිවයි කාමයයි අතර පුදුම සම්බන්ධයක් තියෙන නිසා.

ඒ නිසා ආහාරය ඒ විදිහට පාලනය කරගන්න බැරි නම්, දිව පාලනය කරගන්න බැරි නම්, එකක් තමයි බ්‍රහ්මචරියට බාධයි. දෙක තමයි කට සවුත්තු වෙනවා. කතාව වැඩි වෙනවා. අද තියෙන කතා කෑම කතා. කන්න නැතුව තමයි මේවා ඔක්කොම තියෙන්නේ. කෑවට පස්සේ පුරසාරම තමයි තියෙන්නේ. ඒ අනුව බලනකොට අරණ්‍යවාසී, නැත්නම් භික්ෂුවාසී, එහෙම නැත්නම් විනය ශික්ෂාපදත් එක්ක බලනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේට කියන්නේ මුනි කියලා. දිව පාවිච්චි කරන්නෙ නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දිවට පරණ වෙච්චි පිට්ටු කෑල්ලක් තිබ්බත්, රොටී කෑල්ලක් තිබ්බත් රස නහර සියල්ලම උද්දීපනය වෙනවා. සියලු ඕජාවන් ඒකෙ උරාගන්නවා. හොඳට ඒක හපලා වළඳනවා. නමුත් සාමාන්‍ය පෘථග්ජනයෙකුට දුන්නොත් එහෙම ඒක ගිල දමනවා දඩස් බඩස්

ගාලා. මොනවද කරන්නේ දන්නෙ නෑ. කිඹුලෝ කිරිමැටි ගිලිනවා වගේ ගිලගෙන ගිලගෙන ගිලගෙන ගිහිල්ලා කියනවා ඉස්මුරුත්තාව, තරබාරුව, නැත්නම් කෙට්ටුකම, ඇනොරෙක්සියා, නැත්නම් බියුලීමියා. නා නා ප්‍රකාර ලෙඩ. බටහිර රටවල්වල තියෙන ඒ ලෙඩ දිහා බලනකොට ජේනවා අප්‍රිකාව වගේ රටවල්වල, එහෙම නැත්නම් මේ ආසියාකර රටවල්වල කන්න නෙවෙයි උලාකන්නවත් නැතුව ජීවත් වෙද්දි ඒ මිනිස්සු කේක් හදලා කේක්වලින් දමල ගහගන්න පාටි තියනවා. තක්කාලිවලින් දමල ගහගන්න පාටි තියනවා. විනාශ කරනවා. එක පාටියකට ගිහිල්ලා විනාශ කරන ආහාර ප්‍රදේශය දිහා බලනකොට කියල වැඩක් නෑ. ඒකට තමයි අපි බටහිර සංස්කෘතිය කියල කියන්න පටන් අරන් තියෙන්නේ. අපේ නෑ.

මං දන්න මහත්තයෙක් කියනවා මම ගියා යාපනේට. ගියාට පස්සෙ අපිට කෑම වේලක් දුන්නා. මුළු කෑම වේලම හදල තිබුණේ ගිතෙල්වලින්. බත් කාලා ඉවර වෙලා අත හෝදන්නෙ නෑ. අර ඉතුරු වෙච්ච ගිතෙල් ටික ඔලුවෙ ගාගන්නවලු. කකුල් දෙකේ ගාගන්නවලු. ඒ කරන්නෙ එක්කො ලොකු ගණකාධිකාරිවරයෙක්, එහෙම නැත්නම් අග්‍ර විනිශ්චයකාරවරයෙක්. ආගන්තුකයො ඉන්දද්දි කරන්නේ. ඒ තෙල් ටිකවත් බිම විසි කරන්නෙ නෑ. ඒ තරම් අරපිරිමැස්මෙන් කටයුතු කළා. මොකද, මේ දිව කියන එක ඒ තරම්ම සුබෝපභෝගියි. කවදාක්වත් සන්තෝස කරන්න බෑ.

ඒකට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔය තුනෙක් දෙකට බස්සලා තියෙන්නේ. රාත්‍රි ආහාරය නතර කරලා, හැන්දෑවට ගිලන්පසකින් වෙන් වෙලා, මුළු හැන්දෑ කාලෙම බණ භාවනා සඳහා යොදවනවා. එච්චා බුදුරජාණන් වහන්සේ ශ්‍රමණ ඵල විදිහට පෙන්නල දීල තියෙනවා. ශ්‍රමණයෙකුට හම්බ වෙන, මෙලෝ ජීවිතයේදීම දැකගන්න පුළුවන්, මේ මිනිස්සු මෙච්චර මේ උපන්දින පාටි දන්නයි, එහෙම නැත්නම් හැන්දෑ පාටි දන්නයි, රෑ කෑමට ප්‍රිය සම්භාෂණවලට යන්නයි දඟලද්දි ඒ මනුස්සයට පැත්තකට වෙලා බණක් භාවනාවක් කරගන්න පුළුවන්. ඒ සඳහා වෙන ඒ හික්මීම

හුදෙනෙකුට තේරුම්ගන්න බෑ. ඒගොල්ලන්ට තේරුම්ගන්න බැරි වුණාට - සමහර විට බුද්ධාගමේ පැවිද්දෙයි කියාගෙන ඉන්න කට්ටිය පවා, අපිට අනුශාසනා කරන කට්ටිය පවා සමහර වෙලාවට මේවා ගැන නොතකා කටයුතු කරනවා. නමුත් ක්‍රිස්තියානි ආගමේ තියෙන ඔය ට්‍රැපිස්ට් ආදී නිකායවල, එහෙම නැත්නම් ඒ තපස් නිකායවල් තියෙනවා - සේන්ට් ෆ්‍රැන්සිස්කන් නිකාය, ට්‍රැපිස්ට්ලා කවදාක්වත් හැන්දෑවට මොනවක්වත් කන්නෙ නෑ. ස්ත්‍රියාවකට කන්ද උඩට නගින්න දෙන්නෙත් නෑ. මුදල් කවදාක්වත් අතගාන්නෙ නෑ. හරකෙකුටවත් එළදෙනෙකුටවත් කිකිළියෙකුටවත් එන්න දෙන්නෙ නැතිලු. ඔක්කෝම හරියටම කරනවා. හැබැයි ඒගොල්ලො දන්නෙ නෑ ඇයි එහෙම කරන්නේ කියලා. අපි එහෙම නෑ නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ හැම දෙයක්ම අපිට විස්තර කරල දීලා තියෙනවා නේ, විශේෂයෙන්ම භික්ෂුවකට මේ භික්ෂු ජීවිතේ ගත කරනකොට මෙන්න මෙහෙමයි වෙන්න ඕනැ කියලා. නමුත් අර ඇත්තො ඒක නොදන පුදුම ගෞරවයකින් කරනවා.

අපේ ඒක පොතෙත් තියෙද්දි, තේරුම්ගන්නත් පුළුවන්කමක් තියෙද්දි, කරන කට්ටියක් පේන්නත් තියෙද්දි ඒක ගැන නොතකා ඉන්නවා. ඉතින් එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද? අර ඉදිරියට කරන්න තියෙන ශීල ශික්ෂා, සමාධි ශික්ෂා, ප්‍රඥ ශික්ෂාවලට තියෙන ප්‍රධානම බාධාව ඕක තමයි. මම අවුරුදු 8 ක් 9 ක් ගිහි කාලේ පුදුමාකාර උග්‍ර සටනක් කළා රෑට නොකා ඉන්නෙ කොහොමද කියන්න. මොකද, ඒ පොඩි කාලෙ, කොලු කාලෙ කන එකම තමයි අපේ වැඩේ - මළ ගෙදරකට ගියත් මගුල් ගෙදරකට ගියත් කොහේ ගියත්. නිකන් පොල් ගහක ගොක් කොළයක් කුරුම්ණියෙක් කාලා වැටිල තිබ්බත් යනවා අපි. ආරාධනා කරන්න ඕනැ නෑ. යන්නෙ මොකටෙයි මේ? මොනවා හරි කාලා එන්න. පැවිදි වුණාට පස්සෙ ඉතින් ශික්ෂාපද රකින්න ඕනෑ. ගොඩාක් කල් මම හික්මුණා මේ දිව පිනවීමේ කටයුත්තට. මං හිතුවෙත් නෑ කරන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. නමුත් එහෙම ප්‍රශ්නයක් එතන නෑ. කරගෙන යන්න පුළුවන්. රස ගේධය කියල තමයි මේකට කියන්නේ. දස්සන කාමය කියල කියනවා ඇහේ රූප බලන්න

තියෙන ආසාවට. කාම දස්සන තමයි ඒකට පෙන්නන ඇම. ඊට පස්සේ සද්ද අහන්න ආසාවක් තියෙනවා අද සංගීතයට. ඒකට අපි විවිධ සංගීත හඳුගන්නවා. නාසයට ගඳ සුවඳට විවිධාකාර කර්මාන්ත තියෙනවා. ඒ වගේම දිවට රස.

මේ රස ගේධය නිසා ඇම කාලා මාළුවා අහු වෙන හැටි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාමත්ම විස්තරව පෙන්නනවා. ඇමක් දැම්මට පස්සේ ඒක අනික් මාළුවන්ට කන්න බැරි වෙන විදිහට මුළු එකම ගිලිනවා නේ, අහු වෙන්නෙ නැති වෙන විදිහට පැනපු ගමන් හපහපා කන්නෙ නැතුව. දන්නෙ නෑ නේ ඇතුළෙ බිලියක් තියෙනවා කියල. ඊට පස්සෙ ගැස්සුවට පස්සෙ ආයෙ මාළුවට මානව අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව උසාවි යන්න වෙලාවක් හම්බ වෙන්නෙ නෑ නේ. මාළුවා ගොඩ. ගැහෙනවා. අන්න අද මානවයා ඉන්නෙත් අන්න එතන. මේ තාක්ෂණය කාලා, මේ යටිතල පහසුකම් කාලා, මේකෙ ඇමිණිලා දැන් එහෙට ගහනවා, මෙහෙට ගහනවා, දඟලනවා. දැන් අපිට ආණ්ඩුවට බනින්න වෙලා තියෙන්නෙ, බටහිර රාජ්‍යවලට බනින්න වෙලා තියෙන්නෙ, වැස්සට බනින්න වෙලා තියෙන්නෙ. අපේ තියෙන කරුමෙ, අපේ තියෙන කෑදරකම, අපි මේ පමණ දන්නෙ නැතුව කාපු එක කියලා කාටවක්වත් හිතෙන්නෙ නෑ. අපි මේ අරගල කරනවා. මොන අරගලද? මේ දිව පාලනය කරගන්න බැරිකම තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒක නිසා භික්ෂුවකට රාත්‍රි භෝජනයෙන් වැළකිලා හැන්දෑ වරුවේ භාවනා කරන්න හම්බ වෙන වෙලාවෙදි ඒ එන බඩගින්න නැතුවා නෙවෙයි. ඒ අනුව මතු වෙන නා නා ප්‍රකාර රෝග නැතුවා නෙවෙයි. ඒවා හොඳට මෙනෙහි කරලා මම මේ දුක් ගන්නේ සත්‍යය අවබෝධය සඳහායි. එහෙම නැතුව දුක්ඛ සත්‍යය කියලා පිටරටින් පාර්සල් කරපු පැකට් හොයන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ. මේ බඩගිනි දුක. ඉතින් ඒක දුප්පත්කමක්, ඒක නැති බැරිකමක් කියලා දරුවන්ට එහෙම නොවෙන්න, ජාතියට එහෙම නොවෙන්න අපි කල්පනා කෙරුවා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේට රම්‍ය සුරම්‍ය සුභ කියන මාලිගා අතහැරලා ඇට්ටේරියා කැලේකට ගිහිල්ලා

කවුරු හරි දෙන බතක් වළඳන්න ඕනැකමක් තිබුණෙ නෑ නේ. ඉතින් ඒක නිසා ගිහියො දිහා බලනකොටම ටිකක් හිනා යනවා. මේගොල්ලන්ට රැට කන්නෙ නැතුව ඉන්න බැරිකම තමයි එකම හේතුව. අනික් ගුණවලින් නම් සමානයි තමයි. රැට කන්නෙ නැති එක නම් අම්මෝ හිතන්නවත් බෑ. හැබැයි එහෙම කියන්නත් හොඳ නෑ නේ. මොකද හේතුව? ඒගොල්ලො නේ අපිට දනෙ ටික දෙන්නේ. මෙහෙම කියල ඉවර වෙලා 'ඒකත් හොඳයි. ඔබවහන්සේ බණම කාලා ජීවත් වෙන්නකෝ' කියල කිව්වොත් එහෙම කාලා වරෙන්කෝ. එහෙම කරන්නත් එපා. හැබැයි ඉතින් කියන්න ඕනැ එක කියන්න ඕනෑ. මොකද? මට අවුරුදු 36 ක් වෙනකල් ඔය වැඩේ කරගන්න බැරි වුණේ ඔය රාත්‍රි කෑම ප්‍රශ්නෙ තමයි තිබුණේ. නැත්නම් ශීලය වැරදියි කියන එකක්, බණ භාවනා වැරදියි කියන කවුරුවක්වත් නෑ. කරගන්න බැරිකම. ඉතින් ඒක නිසා කෑම සම්බන්ධව නොකා ඉඳල නෙවෙයි නිවන් දකින්නේ. කෑමට තියෙන රස ගේධය බලලා. මේ කෑදරකමයි බලන්න ඕනෑ.

ඒකට මං පසුගිය ටිකේම **මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත සූත්‍රයේ**, **ඉන්ද්‍රියභාවනා සූත්‍රයේ** පෙන්නුවා ඒ වගේ රසයට - නැත්නම් අපි කියමු ඇහේ රසය කියලා. කාම දස්සන කියලා. ඒකට රූප බලනකොට, නැත්නම් කනට කණ්ණ රසායන සංගීතය ඇහෙනකොට අපි ඒකට නතු වෙන හැටි. එහෙම නැත්නම් කොවුලා කෑගහනකොට කෙවිලිය ඒකට ඇදිලා එන හැටි. ඒ වගේම නාසයට ගඳක් එනකොට අපි ඒ දිගේ ඇදිලා යන හැටි. ඒ වගේම රසයක් ලැබෙනකොට ඇදිලා යන හැටි පිළිබඳව අසතිමත්ව සහ සතිමත්ව සිටින වෙලාවක කොහොමද වැඩේ වෙන්නේ? කියන එක අපි සති පාසලේ පොඩි දරුවොත් එක්ක කතා කරනකොට සතිමත් ආහාර ගැනීම කියලා එකක් කරනවා. ඒ ළමයින්ට අපි කියනවා පෝලිමේ වාඩි කරවලා - මුළු පන්තියේම සම වයසේ ළමයි, එහෙම නැත්නම් එක පන්තියක් - ඒ පන්තියට කියනවා ඇස් දෙක වහගෙන අත දිග හැරගෙන ඉන්න කියලා හිඟන්නෙක් වාගේ. අපෙන් යන පුහුණුකරුවන්ට කියනවා මෙයාලගෙ අතේ ගිහිල්ලා ටොෆියක් හරි, රටඉඳි ගෙඩියක් හරි, මුද්දරප්පලන් ගෙඩියක් හරි, මාෂ්මෙලෝස්

කැල්ලක් හරි, කැරට් අලයක් හරි මොකක් හරි තියන්න කියලා. ඒක ඉතින් අර විෂබීජවලට අහු වෙන්නෙ නැති, දියවැඩියාවට අහු වෙන්නෙ නැති දේවල් තමයි තියන්නේ.

මෙහෙම අතේ තියලා කියනවා දැන් මේ අතේ තියෙන එක අනික් අතින් අතගාලා බලන්න මොන හැඩයක්ද තියෙන්නේ? කොච්චර තදද? කොච්චර මෙළෙකද? බර කොච්චරද? කියලා. බලන්න කිව්වට ඇස් දෙකෙන් නෙවෙයි නේ. ඇස් දෙක වහගෙන. ඉතින් නාසය ළඟට කරල බලන්නෙයි කියනවා මේක මේ එන ගඳෙන් අඳුරන්න පුළුවන්ද කියලා. කන ළඟට කරල බලන්න කියනවා පොඩ්ඩක් පහුරු ගාලා සද්දයක් එහෙම තියෙනවද කියලා. අතින් අත ගාලා බලනවා. කටෙන් වැඩ ගන්නෙ නැතුව ඇහැ වහලා, නාසයෙන් ශරීරයෙන්, අතගෑමෙන් මේක බලන්න කියනවා. ඊට පස්සෙ කොළේක ඔතලා තියෙනවා නම්, දිග හැරලා මම මේ හිතපු දේමද කියලා බලන්න කියනවා. ඊට පස්සෙ ඒක දිග හැරලා හරිගස්සලා, දිවේ අග තියන්නෙයි කියනවා දිව දික්කරලා. තිබ්බහම අර මෙතෙක් උද්දීපනය වෙච්චි නැති ජිව්හා ඉන්ද්‍රිය ඔන්න වැඩ පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සෙ කියනවා පුංචි කෑල්ලක් හපලා කට පුරාම යන විදිහට රස බලන්න කියලා. එතකොට දිවේ එක එක තැන්වලට එක එක රස දැනෙන හැටි. ඊට පස්සේ ඕක ගිල්ලට පස්සේ අර රස කතාව සම්පූර්ණයෙන් නැති වෙන හැටි උගුරෙන් පල්ලෙහාදි. කටේ තියෙනකල් විවිධ රස, විවිධ හැඩ, විවිධ තල තිබුණට පල්ලෙහාට ගියාට පස්සෙ ඕක අපිට පෙන්නන්න විදිහක් නෑ. උගුරෙන් පල්ලෙහා සම්පූර්ණ ආම්ලික පරිසරයක් තියෙන්නේ. උගුරෙන් උඩ තියෙන්නේ භාෂ්මික පරිසරයක්. ඒ නිසා මේකෙදි හොඳට කාලා ගියේ නැත්නම් බඩේදි මේක ඇඹුල් වෙනවා. හොඳට හපලා දියර වෙනකල් වගේ ගත්තොත් ඒක බඩට බරක් වෙන්නෙ නෑ.

ඒ වගේ තමයි ඇහැට අරමුණක් එනකොට, නාසයට අරමුණක් එනකොට හොඳට සතියෙන් අතගාලා ගත්තොත් ඒකෙන් වස වෙන්නෙ නෑ. ඕක එක පාරට ඇතුළට දගත්තොත් ඒක

දිරවගන්න බැරි තත්ත්වයට පත් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා හොඳට හපලා කෑම වේලක් කන්නෙයි කියල කියනවා. බත් පිඟාන අරගෙන ඔහොම කෑවොත්, බලන්න අපි මෙතෙක් කල් මොනවද කාලා තියෙන්නේ කියලා. අපි භෝජන සංග්‍රහ කරනවා. මල් ටිකක් තියාගෙන සංගීත වයාගෙන නටාගෙන කනවා. මොනවා කෑවද? කොච්චර කෑවද? කියලා කාටවක්වත් මතක නෑ. සර්වඥයන් වහන්සේගේ වැළඳීම ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ හොඳට බලාගෙන ඉඳලා තියෙනවා. දීර්ඝ ගමනකට සූදානම් වෙනවා නම් වෙනදට වැඩිය පිඩක් දෙකක් වැඩිපුර ගන්නවා. ඒකෙ සියලු රස, ඕජාව දැනෙන විදිහට තමයි වළඳන්නේ.

ඒ නිසා ආහාර ගැනීම භික්ෂු ජීවිතයේ සුවිශේෂී අංගයක්. දෙවේලයි ගන්නේ. ඇත්තටම එක වේලයි ගන්න කියල තියෙන්නේ උදේ පාන්දර ඉර නැගපු වෙලාවෙ ඉඳලා, නැත්නම් අරුණ නැගපු වෙලාවෙ ඉඳලා මධ්‍යහනය වෙනකල්. ඉතින් ඒ ටික කරගන්න බැරිකම කොච්චර අමාරුද බලන්න. අපි ඒකට ආණ්ඩුවට කෑගහනවා. ගස්කොළන්වලට කෑගහනවා. වැස්සට කෑගහනවා. නමුත් මේ ජිව්හා ඉන්ද්‍රිය අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වශයෙන් දැනගෙන පාවිච්චි කරනවා නම්, අපිට තේරෙනවා අපි මාළුවන්ට හපන්. ගොදුර දන්න ඉස්සෙල්ලා කනවා. ඒක තමයි පරිණාමය කියල කියන්නේ. බලවතා ජයගන්නවා. අනික් එකාව කන්න පුළුවන් එකා ඉතුරු වෙනවා. අහු වෙන එකා, ගොදුරු වෙන එකා මැරිල යනවා. මානවයා ඒ අතින් අනික් සියලු සත්ත්වයින්ට වැඩිය සාහසික සතෙක්. ඒකයි මානවයා ලෝකෙ හැම තැනම ජීවත් වෙන්නේ. අනික් සත්තුන්ට අවුරුද්ද පුරා ඉන්නත් බෑ. හැම තැනම ඉන්නත් බෑ.

බුදුහාමුදුරුවො එයිනුත් ශ්‍රේෂ්ඨ උත්තමයන් වහන්සේ. උන්වහන්සේ අපිට කතා කරල කියනවා, යම් ප්‍රමාණයකට කය ගැන උඹ දැනගත්තා නම්, කායානුපස්සනාව කෙරුවා නම්, ටික ටික ඇහැට රූප වැටෙනකොට, කනට ශබ්ද ඇහෙනකොට, නාසයට ගඳ වදිනකොට, අද කතා කරන මේ දිවට රස වැටෙනකොට පොඩ්ඩක්

බලන්න ඕකෙ ගෑනු පිරිමිකමක් නෑ. එකම ක්‍රමයට තමයි රස ශේධය තියෙන්නේ. භාවනා නොකළයි කළයි කියලා වෙනසක් නෑ. හැබැයි භාවනා කරපු එක්කෙනා දන්නවා මම කොච්චර කෑමට ගියහම **තත්‍රතත්‍රාභිනන්දිනී** කියලා අර කන එකට ගිජු වෙලා කනවා මිසක්කා මොකක්ද කරන්නේ කියල දන්නෙ නැතිකම. ඒක කාටත් මන්දෝත්සාහී කරනසුලු කාරණාවක්. නමුත් යෝගාවචරයා ඒකෙන් කුසලයක් උපදවාගන්නවා මේ සිදු වෙන කාර්යභාර්ය ක්‍රියාවලිය හැම ඉඳුරන්ගෙම සමානයි. ආන්න ඒකෙ සිද්ධ වෙන්නෙ මේකයි. මෙතෙක් කල් කෙරුවෙ මෙහෙමයි, වෙන්නෙ මෙහෙමයි කියල දැනගත්තා නම්, එයාට වෙන කෙනෙක් අපායගාමී වෙන මේ දිව නිවන්ගාමී, කුසල්කාමී අරමුණක් කරගන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ සඳහන් කිරීමෙන් අද දවසේ ධර්ම දේශනාව සම්බන්ධ කාලය මෙතනින් සමාප්ත කරනවා. අපි පුරුදු පරිදි පොඩි වේලාවක් ගන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා ප්‍රශ්න සාකච්ඡාවක් සඳහා.

<u>ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම</u>

<u>ප්‍රශ්:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, නිශ්චල දෙයක් (තමාගේම ශරීර කොටසක් හෝ බාහිර වස්තුවක්, පුද්ගලයෙක්) දෙස ඕනෑකමින් බලන විට මෙන්ම ඉබේම මෙන් ඇසට පෙනෙන විටත් ඒ දෙය ක්ෂණයක් පාසා බිඳි බිඳී යන බවක් පෙනේ. මෙය චක්ෂු ප්‍රසාදයත් වර්ණ රූපයත් එයින් උපදින්නා වූ චක්ඛු විඤ්ඤාණයත් ක්ෂණභංගුර වූ අනිත්‍ය ධර්මතාවක් බව ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් දැකීමක්ද?

<u>පි:</u> ඒකෙදි ඇත්තටම මේ වගේ කෙනෙකුට දෙන්න පුළුවන් මේ හැම එකක්ම බිඳෙනසුලුයි කියල බලනවා නම් එයා උච්ඡේදවාදී කෙනෙක්. නෑ මේක බිඳෙන්නෙ නෑ මේක එච්චරම දිගටම තියෙනවා කිව්වොත් ශාස්වතවාදී කෙනෙක්. ඉතින් භාවනා කරන හැම කෙනාම ඔය දෘෂ්ටි දෙකට වැටෙනවා. එයා බලන්නෙම බලන්න ඉස්සෙල්ලා මේක බිඳෙනසුලුයි - ඇහැ බිඳෙනසුලුයි, රූපය

බිඳෙනසුලුයි, චක්ඛු විඤ්ඤාණය බිඳෙනසුලුයි කියල. ඒ බිඳෙනසුලු බැල්මෙන් බැලුවොත් එයාට පේන්නෙම බිඳෙනවාම තමයි. ඒක තමයි conditioning කියල කියන්නේ. හිත තත්ත්වගත වෙනවා. එහෙම නැත්නම් බිඳෙන තැන ඉඳලා නොබිඳෙන දෙයක් බලනවා කියල ගන්නත් පුළුවන් මේක. ඒ වගේම, නොබිඳෙන තැන ඉඳලා බිඳෙන දෙයක් බලනවා කියල ගන්නත් පුළුවන්. එතකොට තවත් දෘෂ්ටි දෙකක් එනවා. ඉතින් මේ විදිහට හැදෙන්න පුළුවන් භාවනා ලෝකෙට විතරක් හැදෙන හොඳ පිස්සු ජාති තියෙනවා නේ. ඒවට කියන්නේ භාවනා පිස්සු කියලා. හයක් බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරල තියෙනවා **සබ්බාසව සූත්‍රයේ**. ඒක භාවනා කරන අයට හොඳ විනෝදංශයක්. ඒ කියන්නේ භාවනා කරන්න යනකොට ඔය ගෙවල්වල මිනිස්සු බනින්නේ මුන්ට පිස්සු කියලා. ඇත්තටමයි. ඒක බුදුහාමුදුරුවෝ නම් කරල කියනවා, හයෙන් එකක් උඹට එනවා. මේ බලන බලන දේ බිඳෙනවා කියන එක උච්ඡේදවාදයට වැටෙනවා. මේවා බිඳෙන්නෙ නෑ, මේවා නිත්‍ය දේ, මේ චංචල දේ, මේ නිශ්චල දේ කියල බලනකොට ශාස්වත දිට්ඨියට වැටෙනවා. නෑ මම නිශ්චලයි, මම චංචල දේ බලනවා. මම නිශ්චලයි, මම නිශ්චල දේ බලනවා. මම චංචලයි, මම නිශ්චල දේ බලනවා. එහෙම නැත්නම් ඕකෙන් තමයි ඔය කර්මය සහ කර්ම ඵලය හටගන්නේ, කරපු කරපු දේවල්වල හැටියට තමයි වෙන්නේ කියලා මේ භාවනාවට ඉස්සෙල්ලා මතයක් හදාගන්නවා. නිවන් දකින්න බෑ.

ඉතින් ඒක අපි හදාගෙන ඇත්තටම බැහැලා පස්සෙ තමයි මේ පිස්සුව තේරුම්ගන්නේ මම මෙතෙක් කල් ලෝකය දිහා බලල තියෙන්නෙ මෙන්න මේ දස්සනයෙන් යුක්තවයි කියලා. ඒ දස්සනය මොකක්ද කියන එක තමයි අපේ මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය කියන්නේ. ඒක හරී අමාරුයි තේරුම් කරල දෙන්න. ඉතින් මේ වගේ වාර්තා ලියනකොට කියතැහැකි මෙයා අර සියල්ලම අනිත්‍යයි කියලා, සියල්ල වෙනස් වෙනසුලුයි කියලා මතයක ඉඳලා තමයි බලන්නේ. ඉතින් මෙයාට කවදාක්වත් ඒකෙ ස්ථිර භාවය, හටගන්න භාවය දකින්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ. විනාශය දකියි. වය පැත්ත දකියි.

හැබැයි මේ දකිනවයි කියල කියන්නෙ හිතේ තියෙන එක දකින්නේ. මොකද, කල් ඇතුව කවුදෝ කියපු එකක් ඔළුවට අරගෙන, ඒ අනුව තමයි ලෝකයා දිහා බලන්නේ. ඉතින් ඒක නිසා ඒක තේරුම් කරල දෙන එකට කිසි සේත්ම වගකීම යෝගාවචරයට ලැබෙන්නෙ නෑ. යෝගාවචරයා ඒ පිළිබඳව චූදිත පක්ෂය නෙවෙයි. කර්මස්ථානාචාර්යවරයා ඉන්නෙ චෝදනා පක්ෂයේ. ඒක හරියට තේරුම්ගන්න ඒක කියල දෙන්න බැරි වුණා නම් ඒක ගුරුන්නාන්සෙගෙ දෝෂයක් මිසක්කා ගෝලයගෙ දෝෂයක් නෙවෙයි. හැබැයි ඒක හරි අමාරුයි. තමන්ට මෙන්න මේ දෘෂ්ටිය තියෙන්නේ කියලා පිළිගන්න එයා කැමති නෑ. හැබැයි වාක්‍ය දෙක ලියනකොට, වචන දෙක කතා කරනකොට තේරෙනවා මෙයා මේ පදනමේ ඉඳගෙන මේ කතා කරන්නේ කියලා. ඒක තමයි එයා පිළිගන්නම කැමති නැත්තේ. එයා හිතන්නේ ඒක සම්මා දිට්ඨිය, මේක භාවනාවෙන් ආපු එකක් කියලා. භාවනාවෙන් නෙවෙයි අං ගැට ඇවිල්ල තියෙන්නේ. අං එන්න හදන්නේ. ඉතින් ඒ වෙලාවෙම ඔය අං කපන්න වෙනවා. ඒකයි අංගොඩ අරින්නෙ කට්ටිය. අංගොඩ ඉන්නෙ හුඟදෙනෙක් ඔය වගේ හොඳ භාවනාකාරයෝ තමයි. පටන්ගන්න ඉස්සෙල්ලම අනිච්චං දුක්ඛං අනත්තං කියන්න පටන්ගත්තහම ඉතින් අනිච්චං දුක්ඛං අනත්තං තමයි. පොලිස්කාරයත් අනිච්චං දුක්ඛං අනත්තං, නඩුකාරයත් අනිච්චං දුක්ඛං අනත්තං. 'හහ්! පලයන් හිරගෙට' කිව්වහම ඉතින් අනිච්චං දුක්ඛං අනත්තං කියකියා ඉන්නවා. නෑ නෑ නෑ නිත්‍යයි සුඛයි සුභයි කියන කට්ටියත් ඉන්නවා. ඉතින් ඒක භාවනා ලෝකයේ අපි අතර අපිට හොඳටම ඔද්දල් වෙච්ච තුවාලයක් ඕක. ඒකත් සමථ කට්ටියට අහු වෙන්නෙ නෑ. ශීලය රකින කට්ටියට අහු වෙන්නෙ නෑ. දන් දෙන අයට අහු වෙන්නෙ නෑ. ඒක විපස්සනාවට විතරක් ගෝචර වෙන දෙයක්.

ඒ නිසා අපි අනික් කෙනා කොන්දේසි විරහිතව විවේචනය කරන්න ඕනෑ. ඒ දෝසෙකට නෙවෙයි. මොකද, එයාට ඒක පේන්නෙ නෑ නේ. ඒක අනික් කෙනාට පේනවා. ඉතින් ඒ නිසා කියනවා තමන්ට තමන්ගෙ ඇස් දෙක කවදාක්වත් පේන්නෙ නෑ

නේ. ඒක බලන්න කණ්ණාඩි දෙකක් එපායැ. දැන් අපි හිතනවා නේ මේ ඇස් දෙකෙන් තමයි ලෝකෙම බලන්නේ කියලා. නමුත් ඇස් දෙකට ඇස් දෙක බලන්න බැරි බව අපි දන්නවා. මේ ලයිට් හැම එකක්ම පිටිපස්සෙ බලන්න - ඒක ඒකට අන්ධකාරයක් හදාගන්නවා නේ. ඔය භාවනා කරන හැම කෙනාම ඔය අන්ධකාර ගුලියක ඉන්නේ. ඒ එකක් තමයි ඔය. මේ කරන එක්කෙනා හැබැයි අහනවා මේක ඇත්තටම ක්ෂණභංගුර භාවයද? අනිත්‍යයද? කියලා. නෑ මේක මේ හිතින් හදාගත්ත එකක්, නැත්නම් චින්තාමය පැත්තෙන් බාල බවට පත් වෙච්ච එකක් කියලා දන්නවා නම්, මෙයාට ඒක බලනාසුලුව භාවනා කරන්න පුළුවන්.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, 'අනිච්ච සංඥා' හා 'අනිච්ඡා සංඥා' යනුවෙන් දෙකක් ඇති බව 'සතිපට්ඨාන විවරණ' මෙම වැඩසටහනේ පෙර දේශනාවකදී ඔබවහන්සේ සඳහන් කළා (සෝතායතනය සම්බන්ධයෙන් කළ දේශනාව). මෙම කාරණය තවදුරටත් පැහැදිලි කර දෙන මෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි:</u> ඔව්, ඒක ඇත්තටම සෝතායතනයටම සම්බන්ධ නෑ. හැම ආයතනයකටම තියෙනවා. **ඉන්ද්‍රියභාවනා සූත්‍රයේදි** එක විදිහක ඉඟියක් අපිට ලැබෙනවා. ඒ වගේම, **ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙත්** තවත් විදිහට ඉඟියක් ලැබෙනවා. නමුත් ඒ දෙකේදිම ථෙරවාදය මේ අනිච්ච සංඥාවයි, අනිච්ඡා සංඥාවයි කියන දෙක සමාන කරල තියෙනවා. අයන්නයි, නියන්නයි, චකාරය දෙකක් බැඳපුවහම 'අනිච්ච' කියල කියනවා. සාමාන්‍ය චයනු දෙකක්. 'අනිච්ඡා' කියනකොට දෙවෙනි චයන්න මහාප්‍රාණයි. ඒක න+ඉච්චති කියන පදයෙන් තමයි හැදිල තියෙන්නේ. ඉස්සෙල්ල එක හැදිල තියෙන්නෙ න+නිච්චති කියන පදයෙන්. න+නිච්ච, න+ඉච්ච. ඉච්ච කියල කියන්නෙ කැමති වෙනවා කියන එක. නිච්ච කියල කියන්නෙ වෙනස් වෙනවා කියන එක. ඉතින් ඔය දෙකේ නඤ්චාත්ත පද දෙක අතර විශාල පටලැවිල්ලක් තියෙනවා. ඒක බුරුම ඡට්ඨ සංගායනා පොතේ නා නා පාඨ යටතේ පෙන්නල දීල තියෙනවා. ඉතින් මාත් අහල බැලුවා. හැම කෙනාම කියනවා අනිච්ච කිව්වත් එකයි,

අනිච්ඡා කිච්චත් එකයි කියලා. ඉතින් විශාල වැරැද්දක් ඒක. තමන් කැමති නෑ කියන එකයි - මෙහෙමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක විස්තර කරන්නේ. 'මම ආනාපානයම බලන්නෙමි' කියල බලාගෙන ඉන්නකොට හිත වෙන දේකට යනවා. සක්මන් කරගෙන ඉන්නකොට පයේ තියාගෙන ඉන්නම් කියනකොට වෙන රූපයක් බලන්න යනවා. ඉතින් ඒ යනවට මම කැමති නෑ. ඒක නිත්‍ය නැති කතාවක් නෙවෙයි කියන්නේ. ඒක තමයි **අට්ටීයති හරායති ජිගුච්ඡති** - මං ඒකෙ හිටින්නෙ නෑ. මං ඒක අතහරිනවා. මට ඒක ජුගුප්සාජනකයි. මොකද, වම දකුණ පේන්නෙ නැතුව යනවනේ බාහිර රූප නිසා. ඒක කැමති වෙන්නෙ නෑ කියන එකයි කියන්නෙ බුදුහාමුදුරුවෝ. භාවනා කරන එක්කෙනා දන්නවා හිත පිට යනවා. හිත පිට යනවට කැමති වෙන්නෙ නෑ (න+ඉච්චති). න+නිච්චති කියල කියන්නෙ ඒකෙ තියෙන අනිත්‍ය භාවයයි.

ඉතින් මං මේක කිව්වට මට සාධාරණ සැකයක් තියෙනවා තේරෙන්නෙ නැතුව ඇති කියලා. ඉතින් ඒ නිසා මං ඉල්ලා හිටිනවා - **ඉන්ද්‍රියභාවනා සූත්‍රය** අපි සාධකයට ගත්තා - ඉතින් මේ **ගිරිමානන්ද සූත්‍රයත්** දෙකේම කියවලා බලන්න. එතකොට ලියල තියෙන හැටිත් වැරදියි, අර්ථකථන දීල තියෙන හැටිත් වැරදියි ථේරවාදයේ. නමුත් ථේරවාදය සමස්තයක් වශයෙන් නෙවෙයි, ලංකාවෙ වැරදිලා තියෙනවා. සමහර ස්වාමීන් වහන්සේලා මේක මතු කරලා දෙමිනුත් බණ කියනවා. නමුත් බුරුමෙ ඡට්ඨ සංඝායනාවෙ නා නා පාඨ යටතේ මේක ටිකක් හදරන්න පුළුවන් වෙයි කියලා මම බලාපොරොත්තු වෙනවා.

42 | කායායතනය - ඵොට්ඨබ්බායතනය

අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු කායඤ්ච පජානාති. ඵොට්ඨබ්බෙ ච පජානාති. යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයොජනං, තඤ්ච පජානාති. යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස උප්පාදෙ හොති, තඤ්ච පජානාති. යථා ච උප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස පහානං හොති. තඤ්ච පජානාති. යථා ච පහීනස්ස සංයොජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හොති, තඤ්ච පජානාති.

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් දේශිත සතර සතිපට්ඨානයේ හතරවෙනි සතිපට්ඨානය - ධම්මානුපස්සනා පර්වයේ ආයතන කොටසේ රූප පැත්තෙන් ගන්න පුළුවන් අවසාන ආයතනය වශයෙන් තමයි මේ කය සංග්‍රහ වෙන්නේ. ඒක ඇහැ, කන, නාසය, දිව, කය කියන පිළිවෙළ තමයි තියෙන්නේ. ඒ ක්‍රමය එතන ඉදිරිපත් කරල තියෙන්නේ වැඩියෙන්ම කෙලෙස් ඉපදීම සිදු වෙන්නේ චක්ඛු ආයතනයෙන්. ඒක තමයි ඉස්සරහින්ම තියල තියෙන්නේ. ඊගාවට සෝත, ඊගාවට ඝාන, ඊගාවට ජිව්හා, ඊගාවට කය.

කවුරු හරි මේක ඉගෙනගන්න හදනවා නම් ලේසිම වැඩේ තමයි අර අඩුවෙන්ම කෙලෙස් උපදින තැනින් පටන් අරගන්න එක. මුහුදට බහිනකොට අඩුම වතුර තියෙන තැනකින් නේ බහින්නේ. අනුපුබ්බ ක්‍රමයට තමයි ගැඹුරු වේගෙන යන්නේ. ඒ නිසා සතිපට්ඨානය ක්‍රියාවත් වෙනකොට ඉස්සෙල්ලා පටන්ගන්නේ කායානුපස්සනාවෙන්. ඊට පස්සෙ තමයි අනෙකුත් ජිව්හා, ඝාන, සෝත, චක්ඛු වශයෙන් දැනෙන්නේ. ඒ නිසා පස්වෙනියට මෙතන සඳහන් වුණාට ආනාපානසතිය වගේ සතිපට්ඨානය පටන්ගන්නකොටම දොර විවෘත වෙන්නේ කායානුපස්සනාවෙන් තමයි. යෝගාවචරයා ඒක තේරුම් අරගන්න ඕනෑ. ඉතින් මේ කය - අපි කියන්නෙ ඕළාරික කය - කය කියන වචනය ඇවිල්ල තියෙන්නෙ ස්කන්ධ කියන වචනයෙන්. ස්කන්ධ කියල කියන්නෙ, ඒකට සිංහලෙන් කියන්නේ කන්ද කියලා. කන්ද කියන්නෙ ගොඩක්. කය කියන එකේ අදහස මේක ගොඩක්, මේක කලාපයක් කියන එකයි. මේක පුංචි කරලා එකක් කියල පෙන්නන්න බෑ. පුංචි කරලා එකක් කියල පෙන්නන එක තමයි මමයා හදගන්නවයි කියන්නේ. මේ මුළු කයම මගේ, මම, මගේ ආත්මය කියල ආදී වශයෙන් සාකච්ඡා කරන්න ගියහම මේ සමස්තයටම, මේ සළායතනයටම එක නමක් දනවා. ඒක ව්‍යවහාරය සඳහා යොදගත්ත එකක් වුණාට, ඒක නිසාම බටහිර විද්‍යාඥයෝ සඳහන් කරනවා බෞද්ධයෙක් ආත්ම සංඥාව ඇති කරගන්න භාෂාව අනිවාර්යයෙන්ම වරද්දගන්න ඕනෑ කියලා. මොකද, භාෂාවක් හදගන්නවා ඉස්සෙල්ලා මේ හයටම තනි නමක් දන්න මමයා කියලා. ඊට පස්සෙ ඒ මමයා සහතික කරගන්න අපි කසාද බැඳලා, ස්ථිර චංචල දේපළ හදගෙන, ආණ්ඩු පිහිටුවාගෙන, නා නා ප්‍රකාර දේවල් කරලා බලනකොට එහෙම මමෙක් ඉන්නවදෝ නැද්දෝ කියන එක ගැන අපිට සැක පහළ වෙනවා. ඒකයි පිස්සු හැදෙන්නේ මනුස්සයින්ට. නමුත් ඒක භාෂාවෙන් වහගෙන ජීවත් වෙන නිසා මේ මමයා, නැත්නම් මේ සක්කාය දිට්ඨිය, එහෙමත් නැත්නම් මේ සංයෝජන හටගැනීමේ පළවෙනිම සංයෝජනය මේ කය එකක් කියල හිතාගන්න එක, ඒකකයක් වශයෙන් ගන්න එක.

එහෙම ඒකකයක් වශයෙන් ගැනීම නාමකරණයේදි අත්‍යවශ්‍ය එකක්. සංඥකරණයේදි අපිට පුටුවක් කියන එක ලේසියි ඒ පුටුවේ තියෙන අංගෝපාංග සේරම නම් කරනවාට වැඩිය. සම්මුඛ පරීක්ෂණයකදී එක්කෙනෙක් ඇහුවලු ප්‍රශ්නයක් විදිහට අඟහරු ලෝකෙන් කවුරු හරි ඇවිල්ලා ඉන්නවා. එයාට අපේ භාෂාව තේරෙන්නෙ නෑ. ට්‍රැක්ටරයක් කියන එක කොහොමද කියල දෙන්නේ? කියල ඇහුවලු. පස් හාන්න ගන්න ට්‍රැක්ටර් තියෙන්නේ. ඊට පස්සෙ කිව්වලු ට්‍රැක්ටරයක් කියන එක තමයි ලේසිම ක්‍රමේ කියල. තේරුම්ගන්නවා නම් තේරුම්ගනින්. නැත්නම් නිකන් හිටපන්. ඕක මෙහෙමයි. වාහනයක් නේ ඕක. ඕකට ෂොක් ඇබ්සෝබර් නෑ. ඕක land vehicle. ඒ මොනවක්වත් කියන්න භාෂාව දන්නෙ නෑ නේ. ඕකට ට්‍රැක්ටරේ කියල කියනවා. උඹ තේරුම්ගන්නවා නම් තේරුම්ගනින්. නැත්නම් නිකන් හිටපන්.

අපි ලේසියට පොඩි එවුන්ට උගන්නනවා මේක කය කියලා. පොඩි එකා කනවා. ඒ කාපු කෑම තමයි අපි මේ තාමත් වමාරාගන්න බැරුව ඉන්නේ. දැන් මේක විභේදනය කරලා, විවේචනය කරලා, විස්තර කරලා, පතුරු ගහලා බලන එක තමයි කායානුපස්සනාව කියල කියන්නේ. කය අනුව ගිය සිහිය. කායානුපස්සනා. මේ සඳහා කයම පාවිච්චි කරනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ තියෙන මනුස්සකම ඉතාම කැපී පේනවා. අනිකුත් සෑම ආගමක්ම පටන් අරන් තියෙන්නේ දේවත්වයෙන්. ඒ කියන කෙනා මනුස්ස ලෝකෙ නෑ. එයා ඉන්නෙ වළාකුල්වලට උඩින්. එයාගෙ චිත්‍රයක් ඇන්දත් මරනවා. රූපයක් බලන්නත් බෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ එහෙම නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලිවම කතා කරල කියනවා මං ගාන්ධර්වයෙක් නෙවෙයි, මං බ්‍රහ්මයෙක් නෙවෙයි, මම මනුස්සයෙක්. ඔයාටත් ඒ වගේම මනුස්ස කයක් තියෙනවා. අන්න ඒක පොඩ්ඩක් අපි දෙන්නම එක තැනකට ඇවිල්ලා එතනින් පටන් ගනිමු. ඒක තමයි කායානුපස්සනාව කියන්නේ. අපේ යුගයේ, නැත්නම් මම ඉපදිච්ච, නැත්නම් බුද්ධ ජයන්තියට පස්සෙ ඇති වෙච්ච යුගයේ කායානුපස්සනාව ඕනැ නෑ,

වේදනානුපස්සනාවෙන් පටන් ගනිමු කියලා විවිධාකාර භාවනා ක්‍රම අද තියෙනවා. සමහරු කියනවා කායානුපස්සනාව වේදනානුපස්සනාව අවශ්‍ය නෑ චිත්තානුපස්සනාවෙන් පටන්ගනිමු කියලා.

මේවා ගැන කතා කරනකොට කායානුපස්සනාව ඉස්සර කරගෙන භාවනා ක්‍රම උගන්නපු අපේ මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම සඳහන් කරනවා ඇයි සර්වඥයන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානයේ කායානුපස්සනාව ඉස්සරහින් තිබ්බේ? ඒක ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරන්න පුළුවන්. වේදනානුපස්සනාව කියන එක සිතුවිල්ලක්. චිත්තානුපස්සනාව කියන එක සිතුවිල්ලක්. ඒක කොහොමටක්වත් අල්ලල බලල දිග පළල උස මනින්න බෑ. කායානුපස්සනාව භෞතිකයි. මනින්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඕනෑ කෙනෙක් කියන එකක් තව කෙනෙකුට ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරන්න පුළුවන් ඒ මනුස්සයා ඇත්තටම කරලද කියන්නේ, නැත්නම් මනෝවිකාරයක්ද කියලා. මේ ටික තේරුම්ගන්න බෑ අද. මං ඒකට චෝදනා කරන්නෙ නෑ යෝගාවචරයින්ට. මොකද, මොකක් හරි භාවනාවක් කරන එක හොඳයි. නමුත් කොතනින් පටන්ගෙන මොනවා කියන්නද කියලා තේරෙන්නෙ නෑ. ඒකට හේතුව අද කර්මස්ථානාචාර්යවරු මේක නිවැරදි කරල කියල දෙන්නෙ නෑ. කය කියල කියන්නෙ අල්ලන්න පුළුවන් එකක්, භාවනාවෙ පිහිටියාද නැද්ද කියල බලාගන්න පුළුවන් එකක්. ඒකෙ තමයි අඩුම කෙලෙස් උපදින්නේ. ඒ නිසා එතනින් පටන් අරගෙන ටික ටික ඊට වැඩිය බහුලව, සූක්ෂ්මව, සංකීර්ණව කෙලෙස් උපදින තැන්වලට යෑම තමයි කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානු පස්සනාව කියන්නේ.

අපි දැන් ධම්මානුපස්සනාවෙ ඉඳලා ආයෙ කායානුපස්සනාව බලන වෙලාවක්. මේක නැවත සලකා බැලීමක්. ඉතින් ඒ නිසා මෙතන ඉන්න හුඟ දෙනෙක් මම හිතනවා ටිකක් ඉඳගෙන වාඩි වෙලා බලලා ඇති නේ. අපි ආයෙත් සැරයක් බලමු මේ විදිහට අපිට ලැබිච්ච මනුස්සත්ව පටිලාභය, පෙර කළ පිනකට ලැබිච්ච

මනුස්ස කය අපිට කොච්චරක් කුසලය පිණිස පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්ද? කොච්චරක් දුරට කෙලෙස්වලින් වෙන් කරලා පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්ද? කොතෙක් දුරට ඒකට සති ආලෝකය අපිට උදව් වෙනවද? කොතෙක් දුරට අපි මෙතෙක් කල් කරපු උත්සාහ අපිව නිවැරදි පාරට දන්න උදව් කරනවද? ඒ නිසා අපි කය නිසොල්මනේම තබාගෙන, වචනය බිඳින්නෙ නැතුව, විතක්ක විචාර බිඳින්නෙ නැතුව හිත 100% ක්ම කයට දනවා. ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හරි, පිම්බීම හැකිළීමට හරි, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසෙට හරි දලා බලනවා මේ කයට අපිට කොච්චරක් මෛත්‍රී කරන්න පුළුවන්ද? කියලා. මේ කයට අපිට කොච්චරක් කරුණාවන්ත වෙන්න පුළුවන්ද? කියලා. අපිට මේ මනුස්ස කයක් ලැබීම පිළිබඳව මුදිතාවක් ඇති කරගන්න පුළුවන්ද? කියලා. කොච්චරක් උපේක්ෂාවෙන් යුක්තව අපිට මේ චිත්තක්ෂණය ගත කරන්න පුළුවන්ද? කියලා අපි කයත් එක්ක හාද වෙලා බලමු අපේ මේ පැයක වැඩසටහනේ තියෙන අත්‍යන්ත අංගයක් විදිහට. මම ඒ නිසා වැඩිපුර මෙහෙයවීමක් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ නෑ. අපි කය හොඳට තැන්පත් කරගෙන ඉඳුම් හිටුම් පහසුකම ලබල දීලා බලමු හිත කොච්චරක් කයත් එක්ක මුලිච්චි වෙලා, ආපාතගත වෙලා, සම්බන්ධ වෙලා පවත්වන්න පුළුවන්ද කියලා. බලන තරමට, ජේන තරමට, ආපාතගත වෙන තරමට, විෂයාභිමුඛ භාවයට පත් වෙන තරමට අපේ චිත්ත සන්තානය කෙලෙස්වලින් දුරු වෙනවා. එසේ දුරු වේවා! කියල මං නිහඬ වෙනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

සාධු!.. සාධු!.. අපි මේ සුළු වේලාවක් කයත් එක්ක මිශ්‍ර වෙලා, කයත් එක්ක හාද වෙලා, කයත් එක්ක සමීප වෙලා ගත කරගත්ත දෙයක්. සර්වඥයන් වහන්සේ **කායෙ කායානුපස්සී විහරති**, එහෙම නැත්නම් මේ කියන විදිහට **කායඤ්ච පජානාති, ඵොට්ඨබ්බෙ ච පජානාති** කියන එක අපි ටිකක් මූලධර්ම දැනුම, පොතේ දැනුම දියුණු කරගැනීම පිණිස අවධානය යොමු කරමු.

කය - ස්කන්ධය, ගොඩ කියන එක වෙන් කරල බැලුවොත් ඒකෙ තියෙන වටිනාකමත් එකතු කරල බැලුවට පස්සෙ ඒකට සමස්ත අගයක් දෙනකොටම ආත්මය ඒකට රිංගගන්න හැටිත් බලන්න අපි කය ව්‍යවච්ඡේදනය කියන එකක් කරනවා. කය කොටස්වලට කඩල බැලුවොත් කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා ආදී වශයෙන් ඒ එකකටවත් ආත්මයක් නෑ. ඒක අපිට වෙන් වෙන් වශයෙන් තියෙනවා දකින්න පුළුවන්. ඒ වගේම ඒක හරි ජුගුප්සාජනකයි. හරි පිළිකුලයි. ඒක ගැවසිලා තියෙන්නෙත් පිළිකුලේ. ඒකෙ සණ්ඨාන, ආකාර ඔක්කොම පිළිකුලයි. නමුත් මේ ටික එකතු වෙලා සම්පූර්ණ ස්ත්‍රී රූපයක් මැවෙනකොට පුරුෂයෙකුට ඒකෙ තියෙන ආකර්ෂණ ශක්තියත් පුරුෂ රූපයක් මැවෙනකොට ස්ත්‍රියාවට තියෙන ආකර්ෂණ ශක්තියත් එන්නෙ මේ ස්කන්ධය එකතු වුණාට පස්සේ. ඒකට කියනවා සම්ප්‍රයුක්ත බලය කියලා. ඒ සම්ප්‍රයුක්ත බලයේදී මේකට මේ ආරූඪය දෙවියන් වහන්සේද? නැත්නම් ආත්මයක් සහිත එකක්ද? නැත්නම් මගේ තකතිරුකම විතරද එතන තියෙන්නේ? ඇත්තටම එහෙම ආරූඪයක් තියෙනවද? කියල බලන්න මනුස්සයට වෙලාවක් නෑ. මොකද? කෑමට, නෑමට, ඉඳුම් හිටුම්වලට හරියට වෙලා යනවා. ඉතින් සෑහෙන පිනක්, සෑහෙන ආර්ථික ශක්තියක්, සෑහෙන සාමාජික තත්ත්වයක් තියෙන්න ඕනැ ඇත්තටම මොකක්ද මේකෙ වෙන්නෙ කියල බලන්න. ඒක තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ බුදු වෙන්නත් කලින් ආලාරකාලාම උද්දකරාමපුත්ත වගේ ඇත්තො ගාවට ගිහිල්ලා මේ කය සල්ලි හම්බ කරන්න, කන්න බොන්න යොදන්නෙ නැතුව හොඳට බැලුවා. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය දක්වාම ගෙනිච්චා. ගෙනිහිල්ලා බැලුවට පස්සේ ඒ ශාස්තෘවරු කිව්වා ඔච්චරයි යන්න පුළුවන්. ඉන් එහාට යන්න බෑ. ඒත් අපේ ගෞතම බුද්ධාංකුරයන් වහන්සේට තේරුණා **කිං කුසල ගවෙසී** කියල එකක් තියෙනවා. **කිං සච්ච ගවෙසී** කියල එකක් තියෙනවා. ඔතෙන්ට ගියත් කුසලය කියන්නෙ කුමක්ද? සත්‍යය කියන්නෙ කුමක්ද? කියන ප්‍රශ්නෙ තාමත් ඉතුරු වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා ඒ ගුරුවරුන්ට ස්තුති කරලා නික්මිලා ගියේ බුදු වෙන්න ඉස්සෙල්ලා.

ඔන්න ඔය සැකය, ඔන්න ඔය කුකුස අපි හැම කෙනා ගාවම තියෙනවා අපි කොච්චර මේ මනුස්ස ජීවිතේ ලස්සනට ගත කළත් මෙතන බොරුව ගෙනියන්නේ කියන එක. මේකෙ මරණෙන් එහාට ගෙනියන මොනම සම්බන්ධයක්වත් නෑ කියන එක. ඒක නිසා අපි නිතරම කුකුසෙන් ගත කරන්නේ. 'අසල් ගෙයක සොරකම් ගිය දවසෙක - කුහුල් සිතින් ඉන්නේ තම ගේ රැක' වගේ මේක රැකගෙන ඉන්නවා. මෙතන බොරුව තියෙන බව තේරෙනවා. ඉතින් භාවනාවට ඉස්සෙල්ලා මේ බොරුව අඳුරගන්නවා. මට ඇත්තෙ නෑ කියල එකක් ගන්නවා. ඇත්තේය කියල එකක් ගන්නවා. ඇත්තේ කියන තැන ඉඳලා නැත්තේ තැනට යන්න හදනවා. නැත්තේ කියන තැන ඉඳලා නැත්තේ වෙන්න හදනවා. නැත්තේ කියන තැන ඉඳලා ඇත්තේ වෙන්න හදනවා. ඔය වගේ දෘෂ්ටි ටික තමයි මං ගිය අවස්ථාවෙදි මතු කරල දෙන්න බැලුවේ. එවැනි දෘෂ්ටි රාශියක් තියෙනවා භාවනා කරන්නන් අතර. එහෙම නැතුව භාවනාවට පෙළඹෙන කිසිම කෙනෙක් නෑ. එයා තේරුම් අරගන්න ඕනෑ මේ කය සම්බන්ධ කරගත්ත නා නා ප්‍රකාර දෘෂ්ටි රාශියක් තියෙනවා. දන් දෙන්නෙ නැති කෙනාට එහෙම දෘෂ්ටි නෑ. සිල් රකින්නෙ නැති කෙනාට එහෙම දෘෂ්ටි නෑ. භාවනා නොකරන කෙනාට එව්වා මොකක්වත් නෑ. එයාට තියෙන්නෙ අල්ලපු ගෙදර, නැත්නම් මට කැමති ගෑනි ගන්න එක පමණයි. නැත්නම් මම කැමති පුරුෂයා ලබාගන්න ඕනෑ. මම කැමති වස්තු ලබාගන්න එක විතරයි. මේ ලබාගන්න මමෙක් ඉන්නවද? එතන ඒ පුද්ගලයෙක් ඉන්නවද නැද්ද? කියන කතා අදාළ නෑ. ඒක දනෙදි පොඩ්ඩක් අදාළ වෙනවා. මම නොදන්න කෙනෙකුට මං කැමති වටිනා දෙයක් දෙනවා. ශීලයේදි ටිකක් ඊට වැඩිය අදාළ වෙනවා. මම එහෙම කාමමිථ්‍යාචාර කරන්නෙ නෑ. බොරු, කේලාම්, හිස් වචන, පරුෂ වචන නෑ. සත්තු මරන්නෙ නෑ. හොරකම් කරන්නෙ නෑ. සමාධියේදි තේරෙන්න පටන්ගන්නවා මේ භාවනා කරගෙන ඉන්නකොට මොකක්දෝ වෙනවා. විපස්සනාවෙදි ඒකමයි සැලසුම් කරන්නේ. මේක පතුරු ගහල බැලුවොත් මේකෙ ඔය කියන ආත්මෙ ගන්න තැනක් නෑ.

බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තචෝ ආදී වශයෙන් මේ දෙතිස් කුණපයට වෙන් කරලා පොඩි ළමයෙකුට කිව්වොත් මේ එක කෑල්ලක් හරි සෙල්ලම් කරන්න ගන්න කියලා, සෙල්ලම් කරන්න ගන්න දෙයක් ඒකෙ ඇත්තෙ නෑ. ඉතින් කියනවා මනුස්ස ශරීරයක් එපා, බෙන්ස් කාර් එකක් අරගෙන ගලවලා බලන්නකෝ. දැන් මං හිතන්නෙ ලක්ෂ 600 ක් 700 ක් විතර වෙනවා ඇති හොඳ මොඩ්ල් එකක්. අරගෙන ඒකෙ කෑලි කෑලි ගලවලා ළමයෙකුට කියන්නකෝ සෙල්ලම් කරන්න කෑල්ලක් ගන්න කියලා. ගන්න කෑල්ලක් නෑ. හැම තැනම මජං ගෑවිලා මහ ජරා කෑලි වගයක්. එතකොට තමයි අඹ ගෙඩියක් වගේ ලස්සනට කාර් එක හැදෙන්නේ. කාර් එක හැදුණාට පස්සෙ නම් දෑවැද්දට දෙන්නත් පුළුවන්. කෑලි ගැලෙව්වට පස්සේ? මේ සම්ප්‍රයුක්ත වෙනකොට මෙතන ඇති වෙන මුළාව තමයි කය, ස්කන්ධය, කායානුපස්සනාව කියල සඳහන් කරන්නේ. මේකට අපි කැමති නෑ. අපේ ඇඟේ කෑල්ලක් කැඩිල යනවට, කෙස් ගහක් හැලෙනවට, මයිලක් හැලෙනවට, හම රැළි වැටෙනවට අපි කැමති නෑ. මොකද, අපිට ඕනැ මේක ගෙඩිය පිටින්ම තියාගෙන ඉන්න. ආන්න ඒක බලන්නම තමයි මේ කය හම්බ වෙලා තියෙන්නේ.

නමුත් අපි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධාතු වන්දනා කරනකොට අපි ධාතුචේති වන්දනා කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඊට වැඩිය වටිනවා ධම්මචේති වන්දනාව කියලා. ධම්මචේති කියන්නේ සතර සතිපට්ඨානය. ඔය ධාතුචේති වන්දනා කරන්න අපිට අටමස්ථාන වන්දනා, සොළොස්මස්ථාන වන්දනා, දඹදිව වන්දනා, ඉන්දියාවෙද බුදුහාමුදුරුවෝ? ලංකාවෙද බුදුහාමුදුරුවෝ? මහා ගොඩාක් ප්‍රශ්න නේ. නමුත් ධාතුචේති වන්දනාව වෙනුවට ධම්මචේති වන්දනාව කෙරුවොත් - මේ සතර සතිපට්ඨානය - මේ කය අපිට පූජනීය ස්ථානයක් බවට පත් කරගන්න පුළුවන් කෙලෙස් නොකර තියෙන තාක් කල්. ඊට පස්සේ මේක පිඩු වුණාට පස්සේ මේකට නමක්, ආත්මයක්, අංකයක් ලැබෙන අතර, මේක වෙන් වුණාට පස්සේ? දැන් ඔය බණ අහන කට්ටිය කියන්නකෝ, නැත්නම් බණ කියන මම කියන්නකෝ. මැරිල

ගියාට පස්සෙ ගෙදර උන්දෑට කතා කරන්න හරි මොනවා හරි කියල ආපහු ආවොත් එහෙම මේ මනුස්සයෝ මාතරින් ගෙන්නලා කට්ටඩියෝ කුප්පියක දලා බැඳලා මළ පෙරේතයයි කියලා කරදිය වළලු හතෙන් එහා පැත්තට ගිහිල්ල දනවා නේ. එන්න නම් එපා ඔය ගියාට දන් ආල බැඳගෙන ප්‍රේම බැඳගෙන හිටියට. මළ පෙරේතයයි කියල කියන්නෙ. ඉන්නකල් තමයි ඔය ඔක්කොම ආලවට්ටම් සේරම.

තමන්ටත් ඒ ටිකම වෙනවා. භාවනා කරනකොට එක පාරට මේ කයේ කොටස් නැතුව යනවා. ආශ්වාසය බලනකොට ප්‍රශ්වාසය පේන්නෙ නෑ. ප්‍රශ්වාසය බලනකොට ආශ්වාසය පේන්නෙ නෑ. ඒක ඉතින් සාමාන්‍ය භෞතික විද්‍යාව නේ. ඒ වුණාට මේ ආශ්වාසයමයි බලන්නේ. ආශ්වාසය පේන්නෙත් නෑ. පිටිපස්සෙන් කියනවා ප්‍රශ්වාසයත් නෙවෙයි කියලා. එහෙනම් කොහෙද මමයා ඉන්නේ? සක්මන් කරනකොට තේරෙනවා තේරෙන කොටස් ටිකක් තියෙනවා. නමුත් බොහෝ කොටස් තේරෙන්නෙ නැති බව තේරෙනවා. එතකොට පුදුම බයක් ඇති වෙනවා හරියට මැරුණා හා සමාන. මේ මරණානුස්සතිය නෙවෙයි වඩන්නේ. කායානුපස්සනාව වඩන්නේ. වඩනකොටම අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා යම් යම් තැන්වල සෑහෙන ලුහුටා යනවා. මල පනිනවා. ඉරි පැන්නුම්, මල් පැන්නුම්, තේරෙන්නෙ නැතිකම් තියෙනවා. ඉතින් අර උච්ඡේදවාදීව - මෙතන කවුරුවත් නෑ, මේක අනාත්මයි, මේක බිඳිබිඳී යනවයි කියන කෙනෙක් සමහර විට ඒකට සාදර වෙනවා. හැබැයි ඒ කෙනාට ආයිත් සැරයක් ශබ්ද ඇහෙනකොට, කය වෙනකොට, හුස්ම දැනෙනකොට 'අයියෝ! භාවනාව කැඩුණා' කියල හිතෙනවා. නැත්නම් ශාස්වතවාදයේ ඉන්න එක්කෙනා කවදක්වත් ඒ අතරමැද කෑලි නැති වෙනවා කියන එක වාර්තා කරන්නෙත් නෑ. එයා කියන්නෙ ඒක 'මට සතිය කැඩිලා. මට වැරදිලා'. එයාට ඕනැ ආනාපානයමයි. කයමයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මුළුල්ලමයි. ඒක නැති වෙනවා දකින්න කැමති නෑ.

ඉතින් ඒ නිසා කමටහන් වාර්තාව කියවනකොට හොඳට පේනවා මෙයා පටන් අරගන්නේ කයක් තියෙනවා, හුස්මක් තියෙනවා, ඒක දිගටම පවතින්න ඕනෑ කියන අදහසින්ද? නැත්නම් කය කියන එකක් තිබ්බට, ඒක විභජනය කරල බලනකොට කඩලා බලනකොට එහෙම එකක් නෑ. ඒක දකිනකොට එයා කනගාටු වෙන්නෙ නෑ. ආන්න මේ කියන මේ දෘක්ම, දස්සනය මේ ආත්මෙ එකක් නෙවෙයි කියන එක තමයි හුඟාක් ගැඹුරට යනකොට තේරෙන්නේ. භාවනාවෙදි ඇති වෙන මේ විපර්යාසය දිහා බලනකොට යමක් ඇත්තේමය කියල බලන කෙනාටත් භාවනාවේ දියුණුවක් ලැබෙන්නෙ නෑ. යමක් නැත්තේමය කියන පැත්තෙන් බැලුවත් ලැබෙන්නෙත් නෑ. මේ ඇති දේ නැති වෙනවා, නැති දේ ඇති වෙනවා. ඒක ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ද්‍රව්‍යයෙන් අද්‍රව්‍ය මැවීම සහ අද්‍රව්‍යයෙන් ද්‍රව්‍ය මැවීම කියලා. ඒක කයට සාපේක්ෂ කරල බලනකොට ඉතාමත්ම අත්‍යන්තයි. ඉතාමත්ම උත්සන්නයි වැඩේ. ඉතින් ඒක තමයි ඔය මානසික අසහන කියල කියන්නේ. Schizophrenia කියල කියයි. Bipolar කියල කියයි. Hysteric level of trauma කියල කියයි. මට එක පාරට මම නැති වෙලා ගිහිල්ල ආයෙ එනවා. යන එකට කැමතිද? එන එකට කැමතිද? කියල බැලුවොත් යෝගාවචරයින් අතර පවා මේ දෙක අතර ලොකු විපර්යාසයක් තියෙනවා.

ඉතින් මේකෙ හොඳ පැත්ත තමයි - මම පුද්ගලිකව බැලුවොත් පසුගිය අවුරුදු 40 පුරාම ඕක දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට මේක නොකිය හැක්කක්, නොකළ යුත්තක් කියන ගුරුවරු දෙන්නෙක් විතර මගෙන් හැළිල තියෙනවා 'ඕවා කියන්න යන්න එපා. මිනිස්සුන්ට තේරෙන්නෙ නෑ. සාමාන්‍යයෙන් සතිය උගන්නපුවහම ඇති. සාමාන්‍යයෙන් මෛත්‍රී භාවනාව උගන්නපුවහම ඇති. ඕවා කියන්න යන්න එපා'යි කියලා. මම හැබැයි ඒ ගුරුවරු හැලුවා මිසක්කා, මම ඒ බලන ක්‍රමය හැලුවෙ නෑ. කරගෙන යනකොට යනකොට තේරෙනවා ඒක පිළිගන්න පුළුවන් පිරිසක් අවුරුදු 20 කට වැඩිය දැන් ඉන්නවා. පිරිසෙ ප්‍රබුද්ධ

ගතියත් වැඩි වෙලා තියෙනවා. එහෙම වෙනස් වීම් වෙන්න පුළුවන්. ඒ වෙනස් වීම දැකීම තමයි මේ කය දිහා සමස්තයක් වශයෙන්, පිඬුවක් වශයෙන් ගුලි කරල බලනකොට එකක්, කඩලා වෙන් කරලා බලනකොට තව එකක්.

ඒක අමාරුයි තමන්ගෙ කයේ එහෙම වුණාට - කිසාගෝතමීට අමාරුයි තමන්ගෙ මැරිච්චි දරුවා දිහා එහෙම බලන්න. පටාචාරාවට අමාරුයි තමන්ගෙ මැරිච්ච මනුස්සයා දිහා හෝ දරුවො දිහා එහෙම බලන්න. ඒ මොකද බලන්න බැරි? මම ඉන්නවා නේ තාම. මම ගුලිය පිටින්ම ඉන්නවා. ඒ නිසා මේ මිනිහා මගේ මිනිහා කියන අදහස තමයි තියෙන්නේ. මිනිහා නෙවෙයි ප්‍රශ්නේ "මගේ" කියන විශේෂණ පදය. දරුවා නෙවෙයි ප්‍රශ්නේ. මේ මගේ දරුවා කියන එකයි ප්‍රශ්නේ. ඒ දරුවා කාපු පියාඋකුස්සා හිතන්නකෝ. ඌ ඒකත් කන්නේ උගේ දරුවන්ට ගෙනියන්න තමයි. පියාඋකුස්සගෙ දරුවා අපිට අදාළ නෑ. මගේ දරුවගේ මස්. ගත්තහම හූ...ම්ම ගන්න බෑ. ඔය හැම වස්තුවකටම අර මගේ කියන කැල්ල දගත්තට පස්සෙ සමස්ත කරලා බලන ගතියක් තමයි අපිට තියෙන්නේ.

ඒක අයින් කරලා, තමන් අරණ්‍යගත වෙලා, රුක්ඛමූලගත වෙලා, ශූන්‍යාගාරගත වෙලා, තමන්ගෙ ශරීරෙට තමන් හිත දගෙන ගත කරනකොට මේකෙ නැති වීමක් වෙනවයි කියල හිතන්නකෝ. බොඳ වීමක් වෙනවයි කියල හිතන්නකෝ. සූක්ෂ්ම වීමක් වෙනවයි කියල හිතන්නකෝ. ගොරෝසු වීමක් වෙනවයි කියල හිතන්නකෝ. ප්‍රිය වීමක් ඇති වෙනවයි කියල හිතන්නකෝ. අප්‍රිය වීමක් ඇති වෙනවයි කියල හිතන්නකෝ. ළං වීමක් ඇති වෙනවයි කියල හිතන්නකෝ. දුර වීමක් ඇති වෙනවයි කියල හිතන්නකෝ. ඕකට චීනක්කණ්ණාඩි ඕනැ නෑ. ටෙලස්කෝප් මයික්‍රස්කෝප් ඕනැ නෑ. ඕකට නේ බය භාවනා කරනකොට. ඒ නිසා කය එකොළොස් ආකාරයකට දකින්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා. කයේ අතීත අනාගත පච්චුප්පන්න වශයෙන් මේ තිබිලා නැති වෙච්ච කයක් අපිට පේනවා. නැතුව තිබිලා මතු වෙන කයක්

පේනවා. මේ දැන් ඉන්නවා, ගෙඩිය පිටින් පේන කය තියෙනවා. මනාප කය තියෙනවා. අමනාප කය තියෙනවා. ගොරෝසු කය තියෙනවා. සුඛුම කය තියෙනවා. මේ මම අභ්‍යන්තරව තියෙන කය පේනවා. මට පරිබාහිරව පිට කයවල් පේනවා. ළං වෙලා පේනවා. ඈත් වෙලා පේනවා. ඕකට අපි එකොළොස් ආකාරය කියල කියනවා.

දැන් quantum physics වලත් ඔය eleven dimension කියල එකක් කතා කරනවා. වස්තුවක ලක්ෂ්‍යයක් අරගත්තහම ඒකෙ දිග පළල උස ආපුවහම ඒක ඝනයක් බවට පත් වෙනවා. ඒ ත්‍රිමාන රූපය අපිට භෞතික විද්‍යාවෙ උගන්නලා දීල තියෙනවා. නමුත් ඒක පිළිබඳව අවබෝධ වෙන reality එක - මේක මේ වස්තුවෙන් මේ වස්තුව වෙන් වෙලා කියන එකත් fourth dimension කියල වගේ කියල දුන්නා. දැන් කියනවා eleven dimension - එකොළොස් ආකාරයක් තියෙනවා. ඉතින් මං බැලුවා පුළුවන් තරම් කය සම්බන්ධ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන මේ එකොළොස් ආකාරයත් ඔය quantum physics වල පෙන්නන ආකාරයත්. එච්චර සමානකමක් අපිට දකින්න බෑ. කෙසේ නමුත් අපි දැකල තියෙන්නෙ ආකාර කීයද කියල බලන්න අද කය ගැන? ඉතුරු ආකාර දිහා බැලීම එක්කො උච්ඡේදවාදයට බර වෙනවා. එක්කො ශාස්වතවාදයට බර වෙනවා. ඒ නිසා අපි අල්ලගත්ත පැත්තෙ ඉඳගෙන ඒ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් කය දිහා බලනවා මිසක්කා, කයෙහි කායානුපස්සීව ගත කරන්න බෑ.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ **කායෙ කායානුපස්සී විහරති** කියල කියන්නේ කය පර්යේෂණාගාරයක භාජනයක දාපු පරීක්ෂණයකට ගත්ත දෙයක් විතරයි අපිට බුදුහාමුදුරුවෝ එතෙන්දි පෙන්නන්නේ - කයෙහි කය අනුව බලනසුලුයි. **යථා යථා වා පනස්ස කායො පණිහිතො හොති තථා තථා නං පජානාති.** කය ඉඳගෙන ඉන්නවා නම්, ඉඳගෙන ඉන්න කය කියල බලන්න. හිටගෙන ඉන්නවා නම්, හිටගෙන ඉන්න කය කියල බලන්න.

ඇවිදිනවා නම්, නතර වෙලා නම්, ඒ ඒ විදිහට බලන්න. එතකොට හතර ඉරියව්වක් තියෙනවා. ඔය හතර ඉරියව්ව අතර තව අනුකූඩා ඉරියව් අසූහතරක් තියෙනවා කියලා ශිව දෙවියො පෙන්නල දීල තියෙනවා. ඒ අසූහතරේ අර්ථඡායා දහක් තියෙනවා. එක්කෙනෙකුට අසූහාරදහක් ඉරියව් තියෙනවා. කොයි ඉරියව්වත් භාවනාව තමයි. කොයි ඉරියව්වෙ හිටියත්, අර ඉඳගෙන හිටියත් හිටගෙන හිටියත් වගේ, කොයි ඉරියව්වෙත් භාවනාව තියෙනවා. ඒකට ධම්මචේතී කියල අපි කියනවා. ඉන්න ඉන්න හැම වෙලාවෙම කය දිහා බලාගෙන ඉන්න ගියොත් අපිට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා මේ විදිහට කවදවත් සංසාරෙදි අපි මේ කය දිහා බලලා නෑ. පිරිමි කය බලන්නෙ ගෑනු කයක් දිහා. ගෑනු කය බලන්නෙ පිරිමි කය දිහා. දෙන්නගෙ සංයෝජනයෙන් දරුවන් හම්බ වෙනවා. දරුවන් හම්බ වීම විශාල වාසනාවක් කියල කියනවා. ඉතින් ඌ ඊට පස්සෙ කඹුරලා කඹුරලා මැරිලා යනවා.

මේක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමේ ක්‍රමයේදි ඔය පැවැත්ම නෙවෙයි කතා කරන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවැත්මක් කතා කරන්නේ. ඒකෙදි බෝසතාණන් වහන්සේත් යශෝධරාව එක්ක දරුවෙකුත් ඇති කළා. ඒක කිසි සේත්ම පමාවකට හෝ බාධාවකට වෙන දෙයක් නෙවෙයි. ඒ උච්ච අවස්ථාවෙදි තමයි ගිහි ගේ අතහැරීම සිද්ධ වුණේ. රම්‍ය, සුරම්‍ය, සුභ කියන මාලිගා අතහැරල ගිහිල්ලා, රාජ කන්‍යාවන් දෙපැත්තෙ ඉඳගෙන පවන් සලමින්, හඳුන් අඹරමින්, රාජ භෝජනේ රන් බඳුන්වල තියල පිළිගන්නපු එක දමලා හොරෙන් තමයි ගිහිල්ලා මේ ඇට්ටේරියා කැලේක පාත්තරේ අරගෙන ගිහිල්ලා පිඬුසිඟා වැඩලා, ඒකට බුද්ධ භෝගය කියල නමක් දීලා කොච්චර සන්තෝසෙන් ජීවත් වුණාද? හිතන්න අවුරුදු 45 ක් රජ කෙනෙක් හිඟන්නෙකුගෙ ස්වරූපය අරගෙන මිනිස්සු අතරෙ ජීවත් වෙනකොට කොච්චර සන්තෝසෙන් ඉන්න ඇද්ද කියලා. රජ කෙනෙක් හිඟන්නෙකුගෙ ස්වරූපයෙන් ගත කරන්න. ඒත් අර රාජකීය ලීලාවෙන්මයි ගත කරල තියෙන්නේ. අපිටත් කතා කරල කිව්වා, අතහැරපියව්, ඔය අම්ම අප්පත් අතහැරපන්. නිශ්චල චංචල දේත් අතහැරපල්ලා.

පලයන් කැලේකට. අනිවාර්යයෙන්ම සමාජය උඹලට බනිනවා. මොකද, මේ සිවුර කියන්නෙ මහා විශාල විප්ලවයක්.

මේගොල්ලො දවසෙ පැය විසිහතරම හම්බ කරලත් කන්නෙ නම් ඔය ඔළු ගෙඩියක් තරම් බත් පිඩක්. ඒකට කඹුරන කැඹිරිල්ලත් එක්ක බලනකොට අපිත් ඔය තරම් තමයි කන්නෙ. හැබැයි පිණ්ඩපාතෙ ගියාට පස්සෙ මිනිස්සු තෙලෙන් බැදලා කිරෙන් හදලා අපිට පූජා කරනවා. ඉතුරු ටික අපි පුළුවන් තරම් භාවනා කරනවා. ඉතින් බනිනවා. අපේ සහෝදරයෝ එහෙම මට හරියට බනිනවා මේ නිදහස් අධ්‍යාපනයේ මෙච්චර ඉගෙනගෙන බලන්න අපරාදෙ කාලකණ්ණි විදිහට නිකන් කැලේකට ගිහිල්ලා ඔහොම ඉන්න ඕනැද? රටට සේවයක් කරන්න එපාද? අරහෙ මෙහෙ කියලා. මං ඉතින් ගැටෙන්න යන්නෙ නෑ. ඒ මොකද, ඒගොල්ලන්ට මට බැන බැන ඉන්න වෙලාවක් නෑ. මොකද, වැඩ නේ. මං දන්නවා ඔහොම නැතුව මේ කය දිහා බලන්න බෑ.

කය දිහා බලන ක්‍රම 14 ක් පෙන්නල දීල තියෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානයේ විතරක්. දැන් මේ ඒවා ඔක්කෝම ඉගෙනගත්තට පස්සේ ආයේ ඥානය ටිකක් පහළ වුණාට පස්සේ ආයෙත් සැරයක් කය දිහා බලන හැටි. බලනකොට ඉස්සෙල්ලාම පේන එක තමයි අපිට ඕළාරික අත්තපටිලාභය. ඕලාරික අත්තපටිලාභය කියන්නෙ ස්ත්‍රී ශරීරය පුරුෂ ශරීරය වශයෙන් අපිට තියෙන ඔය ශරීරෙ. මේකෙ හිත නතර කළා නම්, කයේ හිත නතර කළා නම්, ඒ හැම චිත්තක්ෂණයකම, නැත්නම් කායානුපස්සනාවෙ ගත කරන හැම චිත්තක්ෂණයකම මුළු ලෝකයක් ආතති, වේදනා, අසහන අපේ හිතෙන් අයින් වෙනවා. ඒ නිසා මුළු ලෝකය අයින් කරන්න එපා. ලෝකයක් ආතති, ලෝකයක් අසහන නැති කරන්න අපි මේ කය හෙට්ටුවට ගන්නවා, වාංගුවට ගන්නවා. ඒක තමයි කියන්නේ ඕළාරික අත්තපටිලාභයට හිත ගත්තා නම්, කයට හිත ගත්තා නම්, ඒ කෙනාට සාධාරණ සැකයක්, නැත්නම් සැකෙන් තොරව කියන්න පුළුවන් මගේ හිත ලෝකය පිළිබඳව දුක් කරදර ගන්නෙ නෑ. මගේ හිත හොඳටම ගන්නෙ මේ

වෙලාවෙ කයක් කරදරවලට. හැබැයි කියන්න තියෙන්න මෙච්චරයි. කයට හිත ගත්තා නම් කයක් කරදර තමයි. ලෝකයක් කරදර අයින් කිරීම සඳහා කයක් කරදර ගන්නකොට අපි කය කියන එක අඬේට ගන්නෙ. වාංගුවට ගන්නේ. යෝගාවචරයා කියනවා 'ඉඳගෙන ඉන්න බෑ කය රිදෙනවා නේ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න බෑ සද්ද ඇහෙනවා නේ. සිතුවිලි එනවා නේ' කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඇත්ත තමයි. ඉතින් ඒක ප්‍රමාණ කරන්න පුළුවන් කරදර ටිකක් නේ. ලෝකයක් කරදර ගත්තොත්? අතීත ලෝකෙ කරදර, අනාගත ලෝකෙ කරදර, මේ ලෝකෙ අනිත් පැත්තෙ තියෙන කරදර ගත්තොත් ඉවසන්න බැරි කරදරේක නේ ඔච්චර වෙලා හිටියේ. දැන් මේ ප්‍රමාණ කරන්න පුළුවන් කයක නේ ඉන්නේ.

මගේ අවුරුදු හතළිහටම කවුරුවක්වත් දැකල නෑ මේ කයෙන් එන වේදනාව සැපක් කරගත්ත කෙනෙක්. මේක අරමුණක් කරගත්ත කෙනෙක්. එහෙම නැත්නම් දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කිරීමේ ආරම්භක මකර තොරණක් කරගත්ත කෙනෙක් මං දැකල නෑ. හැමදාම චෝදනාමයි ඇහෙන්නේ - 'කයට හිත ගන්න බැරි නෑ. ගත්තහම කොන්ද රිදෙනවා නේ. ගත්තෙ නැත්නම් දැනෙන්නෙ නෑ. ගත්තහම ඇගේ කුඹි දුවනවා වගේ දැනෙනවා නේ. ගත්තහම නිකන් වැස්සට තෙමිලා වතුර වැක්කෙරෙනවා වගේ දැනෙනවා නේ. ඉස්සෙනවා නේ. පාත් වෙනවා නේ. සීතල වෙනවා නේ'. මේ සේරගෙන්ම කියන්නේ උඹට ලෝකය අමතක වෙලා. උඹ සක්විති රජ වෙලා. උඹට කයක් දුක් තියෙනවා. හැබැයි මං දැකල තියෙනවා මේ කාලෙ ඇතුළත එහෙම කයක දුකේ පමණක්ම විනාඩි 20, 30, 40 පවත්වන්න පුළුවන් අය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා මේ කය කියල කියන්නෙ සතරමහා ධාතුන්. ඔය සතරමහා ධාතූන්ම දුක් දෙන්නෙ නෑ. කයේ පඨවි ධාතුව දුක් දෙනකොට අනික් ධාතු තුන චප්ප වෙලා අයින් වෙනවා. වායෝ ධාතුව දුක් දෙනකොට ඉතුරු ධාතු තුන අයින් වෙනවා. ඒ නිසා උඹට කයක් කියල බලන්න තියෙන්නෙ ඒ වෙලාවට දුක් දෙන, කුපිත වෙලා තියෙන, ඕළාරිකව

දැනෙන ධාතුව විතරයි. ඒ නිසා මුළු කයේම ඉඳගෙන ඉන්නකොට වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුව බලපන්. ඇවිදිනකොට පඨවි ධාතුව බලපන්. ඒ කියනකොට ඔක්කොම වෙලා. හැබැයි උද්දීපනය වෙච්චි කොටස විතරයි උඹට පේන්නේ. හුස්ම (වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුව) බලනකොට එන්න එන්න ඒක පුංචි වෙනවා සියුම් වෙනවා සූක්ෂ්ම වෙනවා. එතකොට මොකද වෙලා තියෙන්නේ? ලෝකයක් කරදර නෑ කයකට සාක්ෂි වෙලා. කයක් කරදර නෑ වායෝ ධාතුවට සාක්ෂි වෙලා. වායෝ ධාතුවත් දැන් ගෙවෙනවා. ඕක තමයි දුක ගෙවෙනවා කියන්නේ. ඕක තමයි කෙලෙස් ගෙවෙනවා කියන්නේ. ඉතින් කට්ටිය හිතන්නෙ 'කෙලෙස් නෙවෙයි මේ ගෙවෙන්නේ. මගේ සතිය නැති වෙනවා. මට සමාධිය නැති වෙලා යනවා. මම මේ උපයාගත්ත දේ මට නැති වෙනවා' කියල තමයි කමටහන් වාර්තාවල ලියන්නේ. ඉතින් මෙච්චර ඉක්මනට ලෝකයක් කරදර ගෙවන්නත් පුළුවන්, කයක් කරදර ගෙවන්නත් පුළුවන්, වායෝ ධාතුවක් කරදර ගෙවන්නත් පුළුවන්. ඒක මේ දැක දැක ගෙවන්න පුළුවන්.

ඒකට බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා උපරිමේ අවුරුදු හතයි යන්නේ කියලා. අඩුම, දවස් හතෙන් කරන්න පුළුවන්. දැන් සමහර සූත්‍රවල කියල තියෙනවා උදේ කාරණාව දැනගත්තොත් හැන්දෑව වෙනකොට කරන්න පුළුවන් කියලා. මේ ගෙවීමක් සිද්ධ වෙන්නේ. මොනවද ගෙවෙන්නේ? දුක. එහෙනම් මොකක්ද කියන්නේ? තියෙන හරියක් ලෝකෙ තියෙන්නෙ දුක. අපි මේ හම්බ කරන්න නේ මෙතෙක් කල් දැගලුවේ. දරුවන්ට හම්බ කරන්න, ජාතියට හම්බ කරන්න, සිංහල බුද්ධාගම වඩාගන්න. මේක ගෙවෙනවා දකිනකොට අගේ කරනවා නම්, දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ යථාවබෝධයක්, කය පිළිබඳ යථාවබෝධයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒක නොදැකපු කෙනෙක් භාවනා ලෝකයේ නැත්තෙමත් නෑ. හැම කෙනාම මේ කයේ තියෙන දුක දැකල තියෙනවා. මේක චෝදනා පත්‍රයකට දාගෙන ප්‍රශ්නයක් කරගෙන ජීවත් වෙන්නේ. අන්න ඒක දිහා 'පැමිණි දුක් පැණි රහයි' කියල බලන්න පුළුවන් නම්, 'සියල්ල සිදු වන්නේ යහපත පිණිසයි' කියල බලන්න පුළුවන් නම් - එහෙම තමයි

සිංහලයා හිටියේ ඉස්සර - ඕකට තමයි දුක්ඛ සත්‍යය කියන්නේ. ඊට පස්සේ ඒක ගෙවිගෙවී ගියාට පස්සෙ මොකද වෙන්නේ? අරූප ධ්‍යානවලට ගිහිල්ලා නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට ගියහම ඇත්තේත් නැති නැත්තේත් නැති. ඒ නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට යන්න ඉස්සෙල්ලා අපි රූප ධ්‍යානවල ඉන්නේ. ඒක හුඟක් වෙලාවට සමථ කට්ටිය භාරගෙන තියෙනවා එයාලගේ ක්ෂේත්‍රය කියලා. නෑ. මේ කාටත් වෙන දේ.

දැන් ඕළාරික අත්තපටිලාභය අපි ගෙවන් කරන්නේ රූපීය අත්තපටිලාභයට. ඒ කියන්නේ ආනාපාන පොට්ඨබ්බ රූපයට. ආනාපාන පොට්ඨබ්බ රූපය තමයි මුළු ලෝකයම. කයකුත් නෑ, ලෝකෙකුත් නෑ. ඕක දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට ඕක අර විදිහට සූක්ෂ්මව ගෙවෙනකොට සූක්ෂ්ම රූප ලෝකය කියන එකට අපි වැටෙනවා. ඒකට අරූප කියන නමත් පාවිච්චි වෙනවා. එතකොට අපි කරන්න ඕනැ අර බර බර කෙලෙස් සුළු සුළු කෙලෙස් මාර්ගයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. **ඉදං නිස්සාය ඉදං පජහත** මේක නිසා මේක අතහැරපන්. මේක නිසා මේක අතහැරපන්. අන්න ඒ දර්ශනය - අපි මේ කරගෙන තියෙන්නේ විශාල දුක් කන්දක් පොඩි දුකකට වාංගු කරලා අයින් කරනවා. ඊට පස්සේ ඒ පොඩි එකත් තව පොඩි එකකට වාංගු කරලා අයින් කරනවා. ආන්න ඒ විදිහට කරගෙන යන දැක්ම උප්පත්තියෙන් ලැබිච්ච දෙයක්ද, මේ ජීවිතයේ බණ අහලා ලැබිච්ච දෙයක්ද කියන එක විශාල ප්‍රශ්නයක්. සමහරුන්ට කොච්චර බණ ඇහුවත් ඕක ලැබෙන්නෙ නෑ. බණ අහල තේරුණේ නෑ කියල කනගාටු වෙන්න එපා. හැබැයි ඒක දන්න මනුස්සයට බණ අහනකොට පුදුම සතුටක් ඇති වෙනවා මොනවද අපිට දෙමව්පියෝ උගන්නලා තියෙන්නේ? මොනවද අපිට ඉස්කෝලවල උගන්නලා තියෙන්නේ? එකතු කරන්න නේ. නමුත් මේ ගෙවීම දකිනකොට - කායානුපස්සනාවෙන් ඕළාරික අත්තපටිලාභය අයින් කරලා රූපී අත්තපටිලාභයට ගිහිල්ලා, රූපී අත්තපටිලාභය අයින් කරලා අරූපී අත්තපටිලාභයට ගියාට පස්සේ, ඒ ටික බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වෙන්න ඉස්සෙල්ලා ලෝකය

දැනගෙන හිටියා. දඹදිව තිබුණා මෙව්වා. නමුත් ඒකට බැඳුණා. අර ලෝකයක් ගෙවන් කරල දීපු අර ධ්‍යානයට බැඳෙනවා.

මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ යෝගාවචරයට පෙන්නල දීල තියෙනවා, උඹ නිකන් කැහි ගෑනි දීල හොටු ගෑනි ගත්තා වගේ. ලෝකයක් දුක් කරදර ගෙවල ඉවර වෙලා ලබාගත්ත ධ්‍යානයට බැඳෙනවා. ඒක නැති කරන හැටි ඒගොල්ලො දන්නෙ නෑ. හැබැයි මේ වෙනකොට වැඩේ ගොඩක් ඉවරයි. හැබැයි තාම දැනගනින් අරක වෙනුවට තාම අල්ලලා යමක් තියෙනවයි කියලා. ආයෙ සැරයක් අර ගෙවන් කරපු ලෝකයයි, මේ ඔක්කෝම ගෙවන් කරන්න උදව් වෙච්ච මේ ධ්‍යානයයි දෙකම සම කරනවා. ආයෙත් බලනවා. ආයෙ කය දිහාත් බලනවා. රූපී කය දිහාත් බලනවා. අරූපී කය දිහාත් බලනවා. මේ එකින් එකට එකින් එකට සාපේක්ෂකව කෙලෙස් ගෙවී යෑමක් මිසක්කා, කොයි එකේ හිටියත් අහු වෙලා. කොයි එකේ හිටියත් අපි තාම - බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා අසූචියි මුත්‍රායි කියන දෙක කොච්චර පුංචි වුණත් ගඳයි. ලොකු කන්දක් අවශ්‍ය කරන්නෙ නෑ. තාම තියෙන්නෙ ගන්දස්සාරයක් තියෙනවයි කියන එක. මේකත් කේවල පරිශුද්ධ වශයෙන් ඉවර කරන්න බෑ. සළායතන පවතින තාක් කල්, ජීවිතේ තියෙන තාක් කල් මේක තියෙනවා. පරිනිර්වාණයේදි මේක බිඳිල ගියාට පස්සේ - ඇහැ, කන, දිව, නාසය, කය, මන කියන ඒවා බිඳුණට පස්සේ ආයේ නැවත එකතු කරන ශක්තිය නැති වෙනවා දැන්. ඇයි ඉන්නකල් දැකල තිබුණේ එකතු වුණොත් මමෙක් ඇති වෙනවා. මමෙක් ඇති වුණොත් ගහ බැණගන්නවා. තෝ වර පල කියාගෙන, පොලු අරගෙන අරගල කරනවා. මේකෙ නැති බව දකිමින් දකිමින් ගත කරනකොට යම් වෙලාවක සම්මුති මරණයේදි සළායතන වෙන් වෙලා ගියාට පස්සේ ආයේ ඒ දේ එකතු කරලා බන්ධනය කරන ගතිය, තෘෂ්ණාව ආයේ එන්නෙ නෑ. එදාට කේවල පරිශුද්ධ වශයෙන්ම කෙලෙස් නැති තත්ත්වයකට පත් වෙනවා.

ඒ නිසා කායානුපස්සනාවෙදි අපිට ලැබෙන මේ දේ මුල් කොටහ තනිකර භෞතික විද්‍යාව තියෙන්නේ. ඊට පස්සෙ ගිහිල්ලා

රූපී අරූපී බවට යනකොට විද්‍යාවෙන් අයින් වෙච්ච් ගුප්ත පැත්තකට යනවා. විද්‍යාව ඒක අයින් කරල තිබුණේ. දැන් mind science කියල ඕක පටන් අරගත්තා. මානනසික වෛද්‍ය අංශයෙ කට්ටිය පටන් අරගත්තා. ස්නායු වෛද්‍යවිද්‍යාවෙ කට්ටිය පටන් අරගත්තා. Quantum Physics කට්ටිය පටන් අරගත්තා. ඉතින් ඒක අද ඉගෙනගන්න ළමයින්ට අපි පොඩ්ඩක් කියල දෙන්න ඕනැ. ඔන්න ඔය ඥානය දිහා සතියෙන් බලන්න. බලලා ඕකෙනුත් යන්න පුළුවන්. හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඕවා බැලුවේ චීනක්කණ්ණාඩි දලා නෙවෙයි. ඒ වුණත් බුදුරජාණන් වහන්සේ බලපු දේට විරුද්ධ නෑ තාක්ෂණය. තාක්ෂණය අදින්නෙ බාහිරේට. ඒ ඥානය සතියෙන් ඉගෙනගත්තා නම්, අද ඉන්න පොඩි එවුන් දෙමව්පියන්ට වැඩිය උතුම්. දැන් අපිට උගන්නන විද්‍යාඥයින්ට වැඩිය ඉගෙනගන්න අපි උතුම්. මොකද, අපි ඒක නිවනට යොමු කරගන්නවා නේ. අරගොල්ලො කීයක් හරි හම්බ කරගන්න නේ යොමු කරගන්න හදන්නේ.

අන්න ඒක තමයි ඇත්තටම අපි සති පාසලෙන් පටන් අරගත්තේ. සාර්ථකව ඉදිරියට යනවා. ඒක නිසා අපි ඉල්ලා හිටිනවා ඔය බණ අහන වැඩිමහල් ඇත්තන්ටත්, මේක බාලම වෙන්න අවශ්‍ය නෑ, මේක ඉගෙනගන්න පුළුවන්. දැන් වෙලා තියෙන්නෙ අල්ලගත්ත හණ මිටිය බිම තියාගන්න බැරිකම තියෙන්නේ - මේ කය කියලා, මේ මමයා කියලා බැඳගත්ත පොදිය. ලිහලා බලන්නත් ලැජ්ජයි. බෙදලා බැලුවොත් ඕකෙ ගන්නම දෙයක් නෑ. ඒ නිසා අපි කැමති නෑ ඒකට කවුරුවත් අත තියනකොට, පුද්ගලිකයි රහසිගතයි කියලා, මේ මමයා කියල රකින්නේ කය තමයි. නමුත් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේට පොඩි තින්දුවක් වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කය කිව්වහම ඇහැ, කන, නාසය, දිව, කය, මන කියල හයකට කඩලා, කය තියෙන්නෙ රූප කොටස්වල අන්තිමටම. භාවනාවෙදි ඒක මුලට අරගෙන පෙන්නනවා මේ කයයි, බුදුහාමුදුරුවන්ගෙ කයයි අතර කිසි වෙනසක් නෑ. වක්කලී ස්වාමීන් වහන්සේටත් ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කිව්වේ. මේ **පූතිකාය**

(අසුචි) මේක බදගැනීමෙන්නේ ඔය දෙවෙනි බෝ කිරීමක් ඇති වෙන්නේ. කොච්චර තෘෂ්ණාවක්, කොච්චර අවිද්‍යාවක් ඒකෙ තියෙන්න ඕනැද කියල බලන්න. ඒක ලෝකෙ පිළිගන්නෙ නෑ වැරැද්දක් විදිහට. ඒක කෙලේසයක්වත් වැරැද්දක්වත් නෙවෙයි. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලෙදිත් එහෙම තමයි. ඔය මිථ්‍යා කාමය බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිගන්නවා. මේ සේරටම හේතු වෙලා තියෙන්නේ මේ කය.

ඉතින් ඒ නිසා ඒවායේ කෙලෙස් උපදිනකොට, නිකෙලෙස් උපදිනකොට, සංයෝජන ධර්ම උපදිනකොට, සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්චා, සීලබ්බත පරාමාස ආදී මේ කය පදනම් කරන මේකෙ හැටි දකින්න පුළුවන් නම් එතනදීම, තමන් තුළින්ම, අනික් කෙනයි තමායි අතරෙ කිසි වෙනසක් නෑ. ඒ දෙය එතන දැකගන්න බැරි වුණොත් තමයි අපිට තියෙන්නෙ ලබන ආත්මෙ මං විශාඛාව වගේ වෙලා, අනාථපිණ්ඩික සිටු වගේ වෙලා, අරයා වෙලා මෙයා වෙලා කරන්නම් කියල කරන්නේ, මේ දැන් බැරි නම් කවදාවත් බෑ. කරනවා නම් දැන්. කරනවා නම් මෙතන. කරනවා නම් මං. එහෙම නැතුව අරයා කරයි මෙයා කරයි කියන එකට බුදුරජාණන් වහන්සේ එච්චර අපිට අනුකම්පා කරල නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ 100% ක්ම වගකීම දීල තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේටත් ඒ ටික අපි වෙනුවෙන් කරල දෙන්න බෑ. ඒ නිසා මේ ලැබුවා වූ කය - ඒකට අපි කියන්නේ ඕළාරික අත්තපටිලාභය කියලා - පෙර කළ පිනකට ලැබිච්ච ලාභයක් කියල සලකන්න. කාලකණ්ණි කියල හිතන්න එපා. ඒකෙ අංශුවක් අංශුවක් පාසා පාවිච්චි කරමින්, සතිය පිහිටුවාගනිමින් අපි සතිපට්ඨානයට ආවඩන අතර, අපේ නිවන් ගමනත් ඒකෙන්ම සාදගන්න උත්සාහවන්ත වෙමු කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් දේශනා සැසිවාරය සමාප්ත කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

<u>ප්‍රශ්:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මම සක්මන ඇරඹීම සඳහා ලණු පැදුරේ කෙළවර සිටගතිමි. මුළු ශරීරයම ඉතා සියුම් චංචල

කම්පන ගොඩක් සේ වැටහේ. සක්මන ඇරඹීමි. ඔසවන ගෙන යන පාද, එහි හැඩයක් නොවැටහී වේගයෙන් බිඳි බිඳී යන ධාතු ගොඩක් මෙන් දැනුණි. 'ඇවිදීමක්' හෝ 'ඇවිදින්නකු' නොමැති බවත්, පවතින්නේ ධාතු ස්වභාවයක් පමණක්ම බවත් හැඟුණි. ටික වෙලාවක් ගිය විට ධාතු ගුණ දැනී නොදැනී යන මට්ටමට තුනී වී සක්මන වඩා සැහැල්ලු විය. මෙලෙස මාරුවෙන් මාරුවට සියුම් චංචල කම්පන දැනෙමින්ද, නැවත ශරීරයත් පාදත් ඉතා නිබර වූ සැහැල්ලු සක්මනක් ඇති වෙමින්ද මිනිත්තු 40 ක් පමණ වේලා සක්මන් කළෙමි.

සක්මන කෙළවර සිටගෙන බිම බැලූ විට ලණු පැදුරත් බිමත් වේගයෙන් බිඳි බිඳී යන්නාක් මෙන් ඇසට හසු විය. සත්‍ය වශයෙන්ම සෑම තැනම පවතිනුයේ ධාතු ස්වභාවයක් පමණක්ම බවත්, ලණු පැදුර හා පොළව සම්මුතියක් පමණක්ම බවත් හැඟුණි. පැයක් පමණ මෙලෙස සක්මනේ යෙදුණෙමි.

භාවනාව දියුණු කරගැනීමට අඩුපාඩු පෙන්වා දෙන ලෙස ඔබවහන්සේගේ පාද නමස්කාර කොට ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පිඃ</u> ධාතු මනසිකාරය කියල කියන්නේ පුදුම සන්ධිස්ථානයක් අපිට මේ භාවනාවෙදි, ඇත්තටම විපස්සනා ප්‍රවේශයේදි හොඳම මංගල තොරණක් ඒක. ධාතු මනසිකාරයේ ඉඳලා ඕනැ නම් අංශු දිහා බලන්නත් පුළුවන්, සමස්තය දිහා බලන්නත් පුළුවන්. අංශු කියල බලනවයි කියල කියන්නේ ඒ ධාතුවල පුංචි පුංචි කොටස්වලට කඩකඩා කඩකඩා එක එක අංශුවක්, පරමාණුවක් බලන්නත් පුළුවන්. සම්පූර්ණ සමස්තය ඇතුළත ඒක වැඩ කරන හැටි බලන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා ධාතු මනසිකාරය විශ්වගත භාවනාවක් කියල කියනවා. ඒක දිව්‍ය ලෝකයේ, බ්‍රහ්ම ලෝකයේ, මනුස්ස ලෝකයේ, බුදුවරු, අපි, ඔක්කොම අතර තියෙන සමස්ත භාවනාවක්. ඒක නෙවෙයි අපි සාමාන්‍යයෙන් කතා කරන්නේ. අපිට ප්‍රශ්නයක් ඇති වෙච්ච ගමන් තේජෝ ධාතුව කියලා, පිත කිපිලයි කියලා අපි කලබල වෙනවා. අතපය වෙව්ලන්න ගත්තොත් වායෝ

ධාතුව කියලා, වාත අමාරු කියලා දෙස්තරලා හොයාගෙන යනවා. සෙම් කෝප කියල කියනවා.

ධාතු මනසිකාරය කියල කියන්නෙ **පිත්ත සමුට්ඨානා ආබාධා, වාත සමුට්ඨානා ආබාධා, සෙම්භ සමුට්ඨානා ආබාධා** ආදී වශයෙන් මේ එක එක ධාතු ගුණවලින් ඇති වෙන දේවල් මෙච්චා. ඒක බොහොම ලස්සනට ආයුර්වේදය තේරුම් අරන් තියෙනවා. අපි එහෙම දකින්නෙ නෑ. අපි දකින්නෙ මේ මට වාතෙ හැදිලා, මට පිත අමාරුවක් ඇවිල්ලා කියලා. මේක දැක්කොත් මේ ධාතුන්ගේ විෂම භාවයක් කියලා, ඒක නිවනට අත්වැලක් මිසක්කා ලෙඩක් වෙලා මට භාවනා කරගන්න බෑ කියන කතාව එන්නෙ නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේටත් කොන්දෙ අමාරුවක් තිබුණා. ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට කිව්වා මේ නෑයො හම්බ වෙලා ඉන්න වෙලාවක්. මට මෙතන ඉඳගෙන ඉන්න බෑ. කොන්ද රිදෙනවා. මට මෙතනින් ආසනයක් හදල දෙන්න. මම මෙතන බුදියගෙන ඉන්නම්. බණ ටිකක් කියන්නෙයි කියලා. ඉතින් ඉවර වුණාට පස්සෙ කිව්වා ආනන්ද මං කිව්වා වගේම හොඳට බණ කිව්වා. මමත් අහගෙන හිටියේ කියලා.

දැන් මට මෙතන කොන්දෙ අමාරුවක් හැදුණොත් මෙතන කී දෙනෙක් දඟලන්න පටන් ගනියිද බලන්න. විශේෂඥ දෙස්තරලාව හොයන්න යන්නයි වාත අමාරුවලටයි බෙහෙත් කරන්න යන්නයි කියලා. කවදාක්වත් ඒක වාත අමාරුවක්, පිත් අමාරුවක්, සෙම් අමාරුවක් කියල බලන්න බෑ නේ. දෙමව්පියන්ට පුළුවන්ද දරුවො දිහා එහෙම බලන්න? ඒක පැත්තකට දන්නකෝ. තමන්ගෙ කයේ ඇති වෙනකොට අපිට පුළුවන්ද මේක ධාතු ගුණයක් කියල බලන්න? එහෙම බලන්න නම් මේ කය පරතෝ සංකල්පයෙන් බලන්න ඕනෑ. අනුන්ගේ දෙයක් වගේ බලන්න ඕනෑ. බලන්න බෑ. මොකද? මේකෙ මම, මේක මගේ, මේක මගේ ආත්මය කරගෙන නේ තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක නිසා වෛද්‍ය විද්‍යාව කරන අයට, ආයුර්වේදය කරන අයට මේක පිළිබඳව යම් ශාස්ත්‍රයක් උගන්නනවා කය කියල කියන්නේ ධාතු එකතුවක්. ඔය ධාතු විසිරී

ගියාට පස්සෙ ආයෙ ආත්මයක් නෑ. නමුත් එකතු වුණාට පස්සෙ මමයා අරගෙන කඩන්නත් පුළුවන්. නැත්නම් ධාතු වශයෙන් බලලා අංශු වශයෙන් බලන්නත් පුළුවන්. දෙකේම එකමයි තියෙන්නේ.

ඒ නිසා බුද්ධාගම ආගමක් විදිහට සමස්තය බැලීම සහ කඩලා බලන විභජ්ජවාදය කියන දෙකම තියෙනවා. අනික් කිසිම ආගමක කඩල බිඳල බලන්න දෙන්නෙ නෑ. මොකද, මේක විශිෂ්ට දේව නිර්මාණයක්. ඒකෙ වැරදි තියෙන්න බෑ. ඒකට කියන්නෙ intelligent design කියලා. ඉතින් ඒ නිසා ඒ ඇත්තන්ට ලොකු බයක් තියෙනවා මේ ශරීරය ධාතු වශයෙන් බලන එකට. විද්‍යාවෙන් ඒකට බරපතළ විප්ලවීය උත්තරයක් දුන්නා. බුද්ධාගමට ඒකෙ ප්‍රශ්නයක් නෑ. මොකද, බුදුරජාණන් වහන්සේ කල් ඇතුවම ඒක මෙහෙම කියල තිබුණා. ඒ නිසා තමන් තුළ තමන්ගෙ කයේ සිදු වෙන දේවල් කයක් වශයෙන් බලන්නෙ නැතුව උණුසුමක්, සිසිලසක්, කම්පනයක්, චංචලයක් වශයෙන් බලනවයි කියල කියන්නෙ ධාතු මනසිකාරය තමයි. එහෙම දකින්න නම් මේක දිහා CCTV කැමරා එකකින් බලන්නා වගේ බලන්න ඕනෑ. මේකට පොඩි දුරස්ථකමක් ගන්න ඕනෑ. ගැනෙනවා. භාවනාවෙදි ඒක ගැනෙනවා. ඒකට තමයි ඔය බය වෙලා දුවන්නේ. මට මගෙන් ඈත් වීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඇඟ අතපය මට ඕනැ නැති විදිහට හැසිරෙන්න පටන් අරගන්නවා. මොකද, මේක මගේ නම් මට ඕනැ විදිහට තියෙන්න ඕනැ කියන එක තමයි අපි ඉඳගන්නකොටම තියෙන වැරදි සංකල්පය. නමුත් හොඳට භාවනා කරපු එක්කෙනා දන්නවා භාවනා කරගෙන ඉන්නකොට ඔය වගේ දේවල් වෙනවා. ඒක ඒ භාවනාව කැඩීමක් නෙවෙයි. දැනගෙනත් වෙන්න පුළුවන්. ඒක දැනගත්තට හිත් කරදර නොගෙන ඉන්නත් පුළුවන්, හිත් කරදර ගන්නත් පුළුවන්. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේගේ තියෙන සවාසනා සකල ක්ලේශ ගතිය තමයි උන්වහන්සේගේ ශ්‍රී ශරීරයේ එහෙම වෙනස්කම් වෙන්නෙ නැති තරමට පුදුම අවදිකමක් තියෙනවා. ආසනයෙන් නැගිට්ටට පස්සේ ආයෙ ආසනය හදන්න ඕනැකමක් නෑ. වාඩි වුණාට පස්සෙ එහෙමම තියෙනවා. මොකද, ඒ බොහෝ

කාලයක් පාරමිතා පිරූ ශක්ති. අනික් අයට එහෙම නොවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒක ලෙඩක්වත් සතිය නැති වීමක්වත් නෙවෙයි. මේ සතිය වෙනස් ව්‍යවහාර ක්‍රමයකට, භාෂා ව්‍යවහාර ක්‍රමයකට යන්න හදන වෙලාවක්.

ඒ නිසා ධාතු මනසිකාරයට ගිහිල්ල බැලුවොත් ඒ බලන බැල්මට අපි කියන්නෙ පරතෝ සංකල්පය කියලා. අනුන්ගෙ දෙයක් වගේ තමන් දිහා බලනවා. බැලුවොත් මේ භාවනා ජීවිතයේ කිසිම හදිසි අනතුරු නෑ. ඔක්කොම සිද්ධි අනුක්‍රමයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ නිසා කාටවත් කලබල වෙන්න දෙයක් නෑ. මොකද කලබල වෙලා තියෙනවා නම් මුල් ටික දැකල නෑ. ඒ වගේම තමයි ධාතු මනසිකාරය බලන කෙනෙක් කවදාවත් චෝදනා කරන්නෙ නෑ කාටවක්වත්. මේ ධාතු ගුණ, මේ න්‍යාය ධර්මයක් වැඩ කරන්නේ. ඒ වගේම, කිසිම දෙයක් ඉල්ලීමක් කරන්නෙත් නෑ. අපි මොන ඉල්ලීම කළත් ධාතු වැඩ කරන්නේ ඔය තාලෙට තමයි. ඒ නිසා අනුක්‍රමයෙන් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඉල්ලීමක් කරන්න දෙයක් නෑ. චෝදනා කරන්න දෙයක් නෑ. මේ වෙච්චි දේ භාරගන්නවා.

මෙයා භාර අරගත්ත බවක් නම් ලිපියේ පේන්න නෑ. හැබැයි භාරගන්න පුළුවන් සුදුසුකම තියෙනවා. ඉතින් එහෙම බලන්න එහෙම දැක්මක් දර්ශනයක් පහළ වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

43 | මනායතනය - ධම්මායතනය

අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු මනඤ්ච පජානාති, ධම්මෙ ච පජානාති. යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤොජනං තඤ්ච පජානාති'ති.

ගෞරවනීය අපේ ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි මේ සළායතනය කියන කොටසේ රූප සම්බන්ධ කොටස් පහකට කඩල පෙන්නුවා. දැන් නාම කොටස මන කියන පැත්තට දාල තමයි විස්තර කරන්නේ. ඉතින් ඒ විදිහට මේ සළායතන භේදයේදී අපි වැඩි අවධානයක් යොමු කරනවා, රූප පිළිබඳ අවබෝධය නැති අයට ඒක විස්තර කරනවා චක්ඛු රූප, සෝත රූප, ඝාන රූප, ජිව්හා රූප, කාය රූප කියලා. ඉතින් ඒක හොඳට සතියෙන් පිරිසිඳ දැනගත්තට පස්සේ, නැත්නම් රූප කොට්ඨාශය හොඳට විස්තර විභාග කරගත්තට පස්සේ, ඒ කෙනාට ආරාධනා කරනවා ඒ වගේ රූප ආකාරයෙන් පෙන්නන්න බැරි, නිදර්ශනයක් වශයෙන් පෙන්නන්න බැරි නාම ආකාරයෙන්. ඒක 'මන' කියන විදිහට සඳහන් වෙනවා. ඒක කෙටියෙන් බෞද්ධයන් අතර නාමරූප කියල සඳහන් කරනවා. ඉතින් ඒ මන කියන එක දන්නෙ නැතුව රූප පිළිබඳව හොඳටම දන්න එක්කෙනෙක් හම්බ වුණොත්, එයාට ඒක කියල දෙනවා රූප ඔක්කෝම රූප නමට දාලා, රූප කියන බාස්කට් එකට දාලා. නාම කියන කොටස් වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියල හතරට කඩලා පෙන්නනවා.

මේ විදිහට අර විස්තර ක්‍රමය, දේශනා විලාශය කෙනාගෙන් කෙනාට වෙනස් වෙනවා. හුගාක් වෙලාවට ත්‍රිපිටකය පරික්ෂා කරගෙන යනකොට අපිට හම්බ වෙන්නෙ මේ විදිහට ඇහැ, කන, නාසය, දිව, කය, මන කියන අනුපිළිවෙළ තමයි. එතකොට මනස ලැබෙන්නෙ අන්තිමටම. නමුත් අර වගේ ඉදිරිපත් කරපු අවස්ථාවලුත් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඒක එක එක්කෙනාගෙ දියුණු වෙලා තියෙන, එක එක ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දියුණු වෙච්ච හැටියට තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් මෙතන අපි දැන් හිතා ගනිමු අපි දන්න ප්‍රමාණයට ඒ රූප සම්බන්ධ කොටස් ඉවර කළා. ඒ රූපවලත් මෙතන ගන්නෙ ප්‍රසාද රූප. ඇහේ තියෙනවා - කණ්ණාඩියකට යමක් වැටිච්චහම පිළිබිඹු කරන ගතියක් තියෙනවා වගේ ඇහේ චක්ඛු ප්‍රසාදයෙත් තියෙනවා රූප රූපයක් මුලිච්චි වෙච්චහම ඒක පිළිබිඹු කරන ගතියක්. නැත්නම් හිතට උරාගන්න ගතියක්. නැත්නම් ඒ අනුව හිත වැඩ කරන්න පටන්ගන්න ගතියක්. කනේ තියෙනවා කන් බෙරය කියල එකක්. ඒක ශබ්ද රූපවලට සංවේදියි. ඒ අනුව ඒක කනට වදිනවා. නැත්නම් අපේ හිත් වදිනවයි කියල කියනවා. නාසයේ තියෙනවා ගඳ සුවඳට සංවේදියි. දිවේ තියෙනවා රසට සංවේදියි. කයේ තියෙන්නෙ පොට්ඨබ්බයට (ස්පර්ශයට). ඉතින් ඇහෙත් කාය ප්‍රසාදය තියෙනවා. ඇහැට ඇන්නොත් රිදෙනවා. කනට ඇන්නොත් රිදෙනවා. ඒ මොකද, ඒ හැම තැනම තියෙන කාය ප්‍රසාදය නිසා. ඉතින් ඒක නිසා අපි බොහෝම පරිස්සම් කරනවා. වැඩියෙන්ම පරිස්සම් කරන්නේ මේ ප්‍රසාද රූප ටික තමයි. ඇහේ බබා වගේ කියල අපි රකින්නේ. ඉතින් කයට යනකොට - කයේ පොඩ්ඩක් තුවාල වුණත් අපි බලනවා තමයි - නමුත් ඇහේ එහෙම තුවාල වෙවී බලන්න බෑ. ඒක හරිම සංවේදියි.

අන්න ඒ සංවේදී භාවයේ තවත් ඉහළ යෑමක් තමයි නාම ධර්ම කියල කියන්නේ. ඉතාමත්ම සංවේදියි. ද්‍රව්‍ය ආකාරයක් නෑ. එතන තියෙන්නේ සංවේදී බවක්, භාවයක්, ස්වභාවයක්. ඒක 'මන' කියන එකෙන් සඳහන් කරල තියෙනවා. ඉතින් ඕනැ නම් අපිට වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියලා කඩලා බලන්නත් පුළුවන්. ඉතින් එතකොට අමාරුම කොටස තමයි සඤ්ඤා පහු

කරලා, සංඛාර පහු කරලා, ඒකෙත් ඉතාම සියුම් කොටසට යනකොට විඤ්ඤාණය කියන එක අහු වෙනවා. අපි ඒකට සාමාන්‍යයෙන් හිත කියල කියනවා. ඒක චිත්ත, විඤ්ඤාණ, හිත ආදී වශයෙන් නම් කරනවා. හිතේ ඉතාමත්ම ගැඹුරින් තියෙන ප්‍රකෘතිය හරිම ප්‍රභාස්වරයි. ඒක කාටත් හම්බ වෙන දෙයක්. ඒක එළියෙන් එළියට එළියෙන් එළියට තට්ටු තට්ටු එනකොට ඒවා එන්න එන්න එන්න එන්න කෙලෙසිලා තියෙනවා. අපි ගත්තොත් රතුළූණු ගෙඩියක්, ඇතුළෙම තියෙන අර සුදු පාට පුංචි කෑල්ල බොහෝම ඇතුළෙ තියෙන්නේ. බොහෝම සියුම්. ඒකෙ තමයි ඔය වැවෙන්න පුළුවන් ගතිය තියෙන්නේ. මේ සිස්ටම් එක. ඊට පස්සෙ එන්න එන්න තියෙන තට්ටුවල තමයි පැඟිරි ගතිය; රතුළූණුවල තියෙන ඒ ගතිය තියෙන්නේ ඒ පිට පිට පොතුවල තමයි. ගලවගෙන ගලවගෙන යනකොට ඇතුළෙ තියෙන්නේ අර සියුම්ම දේ. මේකට කෝෂ න්‍යාය කියල තමයි හින්දු ආගමේ උගන්නන්නේ. පිටත තියෙන්නේ ගොරෝසු කෝෂය. ඒක ඇතුළෙ තව කෝෂයක් තියෙනවා. ඒක අයින් කෙරුවහම තවත් කෝෂයක් තියෙනවා. එන්න එන්න එන්න සියුම් වේගෙන යනවා. ඉතින් ඒකෙ කෙළවරක් හොයන්න බෑ, කෙළවරක් මානවයාට අදාළ වෙන්නෙ නෑ, මානව මනසට, ඥානයට ගෝචර වෙන්නෙ නෑ කියන එක තමයි ඔය දේව ආත්ම, දේව පිළිගැනීම කියල කියන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කළා කය කියන එක, රූප කියන එක ටිකක් ගොරෝසුයි. මනින්න කිරන්න පුළුවන්. ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරන්න පුළුවන්. නමුත් ඒක සියුම් වෙලා, සූක්ෂ්ම රූප බවට පත් වෙලා, නැත්නම් ප්‍රසාද රූප බවට පත් වෙලා, ඒ ප්‍රසාද භාවයේ ඈතට ඈතට යනකොට අපිට ඒ කෙලෙසිච්ච මනස තේරෙනවා. කෙලෙසිච්ච මනස සුද්ධ කරගෙන සුද්ධ කරගෙන ඇතුළට යන්න යන්න යන්න යන්න බොහෝම පිරිසිදු මනසක්, ප්‍රභාස්වර හිතක් තමන්ගෙ උප්පත්තියේ ඉඳන් තියෙන බවත් අපිට තේරෙනවා. ඒක තේරිලා, ඒක සාක්ෂාත් කරගන්නේ කලාතුරකින් කෙනෙක්. අපිට හම්බ වෙන්නේ හිතේ පිටම තියෙන අර කච්චල් බැඳිච්ච, මලකඩ බැඳිච්ච, කහට බැඳිච්ච කොටස. ඉතින් අපි අනික්

එක්කෙනා දිහා බලනකොටත් එයාගෙත් අපිට පේන්නෙ කහට ටික විතරයි, මලකඩ ටික විතරයි. පිට පොත්තෙ කට්ට විතරයි පේන්නෙ. මොකද, තමන්ගෙ හිතෙත් එහෙම ඇතුළත ප්‍රභාස්වරයක් තියෙන බව අපි දන්නෙ නෑ. ඒ නිසා අනුන් දිහා බලනකොටත් අනුන්ගෙ වැරදි ටික තමයි පේන්නේ. නමුත් අපි හිතමු මේ කියන විදිහට සළායතන පිළිබඳව භාවනා කරලා මේ පිට තියෙන කොටස හරිම ගොරහැඩියි, හරිම ගොරෝසුයි, කෙලෙස් හරිතයි, සමාදන් වෙන්නෙම කෙලෙස්. නමුත් ඒ ඇතුළෙ තාමත් පිරිසිදු මනසක් තියෙනවා.

ඉතින් ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ ඍජුව ප්‍රකාශ කරනවා **පභස්සරමිදං භික්ඛවෙ චිත්තං. ආගන්තුකෙහි උපක්කිලෙසෙහි උපක්කිලිට්ඨං** මහණෙනි, මේ හිත ස්වභාවයෙන් ප්‍රභාස්වරයි. අර ආගන්තුකව ආපු, පිටින් ආපු කෙලෙස් නිසා පිට කට්ටේ මලකඩ බැඳිල තියෙනවා. කච්චල් බැඳිල තියෙනවා. කහට බැඳිල තියෙනවා. බැලූ බැල්මට පේන්නෙ ඒක තමයි. කිසිම කෙනෙකුට ඒක විනිවිද දැකලා අර ඇතුළෙ තියෙන ප්‍රභාස්වරය දැකගන්න බෑ. එහෙම තමයි මේක හදල තියෙන්නේ. හැබැයි ඒක දැක්කෙ නෑ කියලා ප්‍රභාස්වරයට නින්දවක් වෙන්නෙ නෑ. ප්‍රභාස්වරයේ අගය අඩු වීමක් වෙන්නෙ නෑ. නමුත් එයාට කිසි ආනිශංසයක් ලැබෙන්නෙ නෑ. එයා මේ ප්‍රභාස්වර හිතක් තියාගෙන ඉන්නවා. හිඟා කකා ජීවත් වෙනවා. 'බලන්නකෝ මගේ හිත කෙලෙසිලා නේ. මට පේන්න තියෙන්නේ මේ ගොරහැඩි හිතක් නේ. මේක කොහොමද පිරිසිදු කරන්නේ?' කියකියා අනුන් අතරෙ යාප්පු වෙනවා. එයාට උත්තර දෙන්න කෙනෙක් ඉන්නවයි කියල හිතමු ශාස්තෘන් වහන්සේ නමක් හරි, බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් හරි, රහතන් වහන්සේ නමක් හරි. උන්වහන්සේ කියනවා ඕකම තමයි මගෙ ළඟත් තියෙන්නෙ. මං ඔය පිට කට්ට අදහන්නෙ නෑ. මං අදහන්නෙ අර ඇතුළෙ තියෙන ප්‍රභාස්වරය. ඒක දැනගත්තට පස්සෙ පිට තියෙන කහටවලට, පිට තියෙන කච්චල්වලට, පිට තියෙන මඩ කහටවලට ඉන්න බෑ. එයා ඉන්නෙ එයා අගය කෙරුවොත් තමයි. එයා ආඩම්බරේට ඉන්නවා. නමුත් එයා ආගන්තුකයෙක්. ඒකෙ ඉතාමත්ම තුනී තට්ටුවක්

තියෙන්නේ. අපි ඒක විනිවිද බලන එක තමයි විපස්සනාව කියන්නේ.

ඒ නිසා අපි ඉස්සෙල්ලා රූපෙ විනිවිද බලලා - ඇහැ, කන, දිව, නාසය, කය වශයෙන් ගෙනැල්ලා, ඊට පස්සේ මනසෙත් තියෙන ගොරෝසුම කොටස් විනිවිදගෙන ඇතුළට යනකොට හරියට අපි බුදු කුටියකට යන්නා වගේ ඇතුළෙ බුදුහාමුදුරුවො වැඩ ඉන්නවා. ඒ නිසා අංගුලිමාල වගේ භයානක හොරෙක්ගෙ ඇතුළෙත් ඒ බබළන ගතිය තියෙනවා. පටාචාරාව වගේ අඬන වැළඟින්නියෙක්ගෙ හිත ඇතුළෙත් ඒ ගතිය තියෙනවා. හැම කෙනා ගාවම තියෙනවා. එතකොට බුදුහාමුදුරුවෝ බලන්නේ අර පිටින් පේන දමරික ස්වභාවයද? නැත්නම් මේ තැවෙන පටාචාරාව දිහාද? නැත්නම් ඇතුළෙ තියෙන මනුස්සකමද? කියල බැලුවොත්, පිටින් බලලා කරනකොට අපි කියනවා සාමාජීය දර්ශනයක් කියලා. ඇතුළතින් බලනකොට ආධ්‍යාත්මික දර්ශනයක් තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒ අනුව බලනකොට අපි බුදුහාමුදුරුවෝ දිහා බලන හැටි බලමුකෝ. අපිත් අර කෙලෙසිච්ච මනසින් බැලුවොත් බුදුහාමුදුරුවෝ උඩ තියාගෙන වැඳගෙන, ධාතු වන්දනා කරකර ඉන්නවා. භාවනා කරන්න කරන්න, ධර්මය තමන්ට තේරෙනකොට ධාතුචේතිය නෙවෙයි ධර්මචේතිය තේරෙනවා - මගෙ ළඟත් ඒ ගුණය තියෙනවා. ඒක බුදුහාමුදුරුවෝ අපිට දෙන එකක් නෙවෙයි. අපි ළඟ තියෙනවා. ඒත් ඒක නොදන්නාකමක් තියෙනවා අපි ළඟ. එතකොට ආනිශංස නෑ. හැබැයි උපයන්න මහන්සි වෙලා තියෙනවා ගිය ආත්මෙ. අද අපිට හතරරියන් කයක් හම්බ වෙලා තියෙනවා. කරදරයක් නැති කයක්. නමුත් අපි හිතන්නෙම අල්ලපු ගෙදර කය තරම් මගේ කය හොඳ නෑ. ලබන ආත්මෙ බලාපොරොත්තු වෙන කය විතර මේ ආත්මෙ කය හරි නෑ. ලබන ආත්මෙ මම අසන්ධිමිත්‍රා වගේ අත දිගහැරපුවහම නවපුවහම හන්දිය පේන්නෙ නැති විදිහට කයක් ලැබේවා! ඛේමාව වගේ වේවා! උප්පලවණ්ණා වගේ වේවා! නැත්නම් අනාථපිණ්ඩික සිටුතුමා වගේ වේවා! නැත්නම් බිම්බිසාර රජ්ජුරුවො වගේ වේවා!

කියලා මේ බලාපොරොත්තු හීන ලෝකයක් තමයි මේ මන කෙලෙසිච්චහම හැදෙන හැටි. ඒක තමයි ආගම කියන්නෙත්. ආගමකින් අපිට හදල දෙනවා උඹ මේ වෙලාවෙ සාක්කුවේ තියෙන පොකට් එකේ තියෙන සල්ලි පින්කැටේට දපන්. උඹට ලබන ආත්මෙ ෂුවර් එකටම දිව්‍ය ලෝකෙ දෙනවා. නැත්නම් මේ ලෝකෙ සිටු තනතුරක්, අඩු ගානෙ උප ඇමතිකමක් හරි දෙනවයි කියලා. ඇමතිකමක් දෙන්න බැරි නම් රාජ්‍ය ඇමතිකමක් හරි. ඉතින් මේකට දිව දික් කරගෙන යන ගමනක් තමයි මේකෙ තියෙන්නේ.

බුද්ධාගමත් එහෙම තමයි පටන් අරගන්නේ. කරගෙන කරගෙන ගිහිල්ලා කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාවට ඇවිල්ලා ආයතන පබ්බයේත් මනායතනයට එනකොට අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා මේ කෙලෙසුණාට මේ මනස ඒකම තමයි. ඇතුළත ඇතුළත මේකෙ නික්ලේශී බවක් තියෙන්නේ. පිටතට එන්න එන්න කෙලෙසිච්ච බවක් තියෙන්නේ. ඉතින් අපි අර බාහිරේ බැලුවොත් කෙලෙසිච්ච එකෙන් කෙලෙසිච්ච එකක් බලනවා. අභ්‍යන්තරේ බැලුවොත් සමහර විට කෙලෙසිච්ච එකෙන් නික්ලේශී එකක් දකගන්න ඉඩ තියෙනවා. මෙන්න මේ දර්ශනයට අපි කියනවා පටිසෝතගාමී කියලා. මිනිස්සු ඔක්කෝම කරන විදිහට බාහිරේ බලබලා යන්නෙ නෑ. හම්බ වෙන හම්බ වෙන වෙලාවෙ ඇතුළෙ බලනවා. ඉතින් ඇතුළෙ බැලීමට සුදුසුකම් ටිකක් ඕනෑ. චින්තාමය කියල කියනවා. චින්තාමය වශයෙනුත් මේකට යන්න පුළුවන්. ඒ කරල තමයි ඔය ලස්සන පොත් ලියවිලා තියෙන්නේ. ඔය පොත් ලියන මිනිස්සුන්ගෙ කතා බලනකොට නිවන් දක්කා වගේ. බුදුහාමුදුරුවන්ටත් වැඩිය හොඳින් ඒක ලියල පෙන්නල දීල තියෙනවා. හැබැයි ඔක්කෝම චින්තාමය.

භාවනාමය වශයෙන් යනකොට තියෙන්නෙ ඉස්සෙල්ලාම කායානුපස්සනාව කරලා ඊට පස්සෙ වේදනා, චිත්ත වශයෙන් ගිහිල්ලා ආයෙත් සැරයක් ධම්මානුපස්සනාවට ගිහිල්ලා කායානුපස්සනාවයි චිත්තානුපස්සනාවයි නැත්නම් මනායතනයයි

බලනකොට තේරෙනවා මේක එක රැයකින් එක ගලකින් කරන්න බෑ. කරගෙන කරගෙන කරගෙන ටික ටික ටික සුද්ධ කරගෙන එන ගමනක් තියෙන්නේ. ඒ සුද්ධ කිරීමේදි ආරම්භයේදි කායානුපස්සනාව තමයි අල්ලන්න පුළුවන් ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරන්න පුළුවන් කොටස් කරලා, ඊට පස්සෙ එයාට දෙනවා හෙමිහිට ඒ ආයතනවල තියෙන චක්ඛු ප්‍රසාද රූප, සෝත ප්‍රසාද රූප වගේ - එව්වා ඇත්තටම කර්මජ රූප. එව්වා මේ ආත්මෙ අපිට හදාගන්න බෑ. පෙර කළ කර්මයකින් ලැබිල තියෙනවා. හැබැයි පව් කරගන්න පුළුවන් ඒකෙන්. ඒ ප්‍රසාද රූපවලට ආසා ආසා දේවල් බලන්න ගියොත් පව් කරගන්න පුළුවන්. නමුත් මේ ප්‍රසාද රූපවල සහජයෙන්ම තියෙන මේ කෑදරකම දැකගත්තොත්? ඒක ඉතින් කාටත් සාධාරණයි. ඒක පවක් නෙවෙයි. ඒක සදාචාරයි. ඒක ශිෂ්ටාචාරයි. ඒක ශිෂටයි ලෝකෙ පිළිගන්නවා.

නමුත් භාවනා කරන එක්කෙනා දන්නවා ඕතනින් ගිහිල්ලා එහාට මල පන්නගත්තොත් කෙලෙස්වලට වැටෙනවා. වීතික්‍රමණය වෙනවා. ඒ නිසා පුළුවන්කම තිබුණ පමණින් ඇහැ පිනවන්න, කන පිනවන්න යන්නෙ නැතුව එව්වයෙ ප්‍රසාද රූපවල තියෙන කෑදරකම පිළිබිඹු කරන ගතිය තියෙද්දි පුළුවන් තරම් ඇස් දෙක වහගෙන ඉන්න එක, නැත්නම් ඇහැට වැටෙන රූප දැක්කට නොදැක්කා වගේ ඉන්න එක? නැත්නම් රූප දිහා බැලුවට පොට්ටයෙක් වගේ ඉන්න එක? ඒක ලෝක ක්‍රමේ හැටියට බලනකොට අච්චර වාසනාවන්ත වෙලා, ලස්සන රූප බලන්නෙ නැතුව සිටීමේ කටයුත්තක් නිසා **අරසරසො** කියල බුදුහාමුදුරුවන්ට චෝදනා කරනවා. මේ රසයක් පෙන්නල තියෙද්දි රසය බලන්නෙ නැතුව - අපේ ගමේ පැත්තෙ නම් 'ගොරකයෙක්'. රස නාඳුනන කෙනෙක්. රස දන්නවා නම් රසලෝලීව මේ රූප බලබලා ඉන්න එපැයි. මෙච්චර මේ 3D රූප තියෙද්දි, මෙච්චර මේ රූපවාහිනී තියෙද්දි, නැත්නම් මේ ශබ්දවාහිනී තියෙද්දි, ඩොල්බි සිස්ටම් හරි මොනෝ සිස්ටම් හරි ගොඩක් දේවල් තියෙනවා නේ. ඒක නේ තාක්ෂණය කියන්නේ. ඉතින් මේ මොකක්ද මේ කතා කරන්නේ?

ආනන්ද ඒ විදිහට ඒ පිනවන්න හැකියාව තියෙද්දි නොපිනවා සිටීම තමයි තපස කියන්නේ. ඒක තමයි බ්‍රහ්මචරිය කියල කියන්නේ. ඒක තමයි මහණකම කියල කියන්නේ. හැම හැකියාවක්ම තියෙනවා. එහෙම කරගෙන කරගෙන පස්සෙන් පස්සට යනකොට තමයි 'මේ මනස තමයි මේ ටික සේරම කරන්නේ' කියන එක අපිට - යෝගාවචරයගේ භාෂාවෙන් කියනවා නම්, අපි ශීලයෙන් මනස හදගෙන, සුදු රෙද්දක් ඇඳගෙන, බාපනයක් දගෙන, පූජනීය ස්ථානයකට ගිහිල්ලා වාඩි වෙලා මම අධිෂ්ඨානයක් ගන්නවා මගේ මනස මම මෙන්න මෙතන තියනවයි කියලා. ඒක තමයි කමටහන කියන්නේ. තිබ්බට හිත හිටින්නෙ නෑ නේ. දන් මෙච්චර සිල් අරගෙන, මේ වගේ තැනකට ගිහිල්ලා මෙතන හිටපන් කියනකොට ඉන්නෙ නැති වෙන්න කවුද දන් මේ මනස නන්නත්තාර කරන්නේ? කවුද මේ මනස පිස්සු වඳුරෙක් බවට පත් කරල තියෙන්නේ? මගේ මනාපයට නේ. නැත්නම් ඔච්චර දඹදිව ගිහිල්ලා, පූජනීය ස්ථානයකට ගිහිල්ලා, පන්සලකට ගිහිල්ලා වාඩි වෙලා ඉන්නකොට කොහෙද මේ යන්නෙ මනස? එතකොට එයා වැඩ කරන්නෙ කාගෙ න්‍යාය පත්‍රයකටද? කියල ඇහුවොත් කිසිම කෙනෙකුට ආත්ම ශක්තියක් ඇති කරන්නෙ නෑ. කිසිම කෙනෙකුට අතක් උස්සලා කියන්න බෑ 'මට නම් මෙහෙම කරගෙන ඉන්න පුළුවන්' කියලා. එහෙම කියන්න පුළුවන් කෙනෙක් නෑ. පුළුවන් කියන කට්ටිය ඉන්නවා අංගොඩ. මනසක් තියෙන කෙනෙකුට කියන්න බෑ. මේක පිළිගන්න කැමති නෑ. ඒ නිසා භාවනා කරන්න කැමති නෑ. මොකද, භාවනා කරන්න ගියොත් මට ඒ නොහැකියාව පේනවා නේ. මට මගේ මනස **අසොකං විරජං ඛෙමං** කියන ශෝක නොකරන තැන, රජස් නැති තැන, ක්ෂේම භූමිය බුදුහාමුදුරුවෝ හඳුන්වල දීල තියෙද්දි, මෙයා අදින්නෙම - කූඩැල්ලා කොට්ටෙ උඩ තිබ්බට අර තෙතමනයට දුවන්නා වගේ, අඳුරට දුවන්නා වගේ - යන්නෙම එතෙන්ට නේ. ඕකෙ බලන්න එහෙම ගතියේ ගෑනු පිරිමිකමක් තියෙනවද කියලා. බලන්න එහෙම ගතියේ බෞද්ධ අබෞද්ධකමක් තියෙනවද කියලා. එහෙම එකක්

නෑ. එහෙම නැත්නම් මේ බණ ඇහෙන්න ඕනැ බෞද්ධයන්ට විතරමයි කියල කතාවක් නෑ.

අන්න අර මූලික ශක්තිය තේරුම්ගත්තා නම් අපි, අපේ හිතට කිසිම චාරයක් නෑ. අපේ හිතට කිසිම න්‍යාය පත්‍රයක් නෑ. කාගෙදෝ න්‍යාය පත්‍රයකට අපි කෑගහලා අපි ඒක සාධාරණීකරණය කරන්න කරන අඬහැරේ තමයි වචන කියල කියන්නේ. කරන හරියක් කරන්නෙ ජඩකම්ම තමයි. කරල ඉවර වෙලා ඒක සාධාරණීකරණය කරන්න කියන කතාව තමයි අපි මේ පාපෝච්චාරණ දෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් අපි මේ අර්ථකථන දෙන්නේ. අපි කතා කියන්නේ. ඉතින් ඒ බව තේරුම් අරගෙන ඒක භාරගන්න පුළුවන් මනුස්සයා ඒ ශක්තිය - මගෙ ළඟ වැරදි තියෙනවා. මං දන්නවා මේ කොච්චර සුදු රෙදි ඇන්දත්, කොච්චර බාපන දැම්මත්, කොච්චර අපි ශීල පිරිසක් අතර හිටියත්, පූජනීය ස්ථානයක හිටියත් හිත ඉන්නෙ කොහෙදෝ. මේක කවදාක්වත් කවුරුවත් ලියන්නෙත් නෑ නේ, කියන්නෙත් නෑ නේ. කියන්න බයයි. ලියන්න බයයි. ඒකෙ ආත්ම නිෂේධන ශක්තියක් තියෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒකට පුදුම උනන්දුවක් කරල තියෙනවා. උනන්දු කරලා කොයි වෙලාවක හරි කවුරු හරි මේක කියන්න පටන් අරගත්තොත්, ඒ ප්‍රකාශ කරන සමාජය, ඒ ප්‍රකාශ කරන පර්ෂදය බ්‍රහ්ම පර්ෂදයක් බවට පත් වෙනවා. දේව පර්ෂදයක් බවට පත් වෙනවා. ශ්‍රමණ පර්ෂදයක් බවට පත් වෙනවා. මේ ඇති දේ ඇති හැටියට කියනවා.

ඉතින් ඒකට **මනඤ්ච පජානාති, ධම්මෙ ච පජානාති** අපි මේ එක එක දේවල් දඩමීමා කරගෙන මේ හිත දුවන දිවිල්ලත්, ඒ වෙනුවට මේ **අසොක විරජ ඛෙම** වූ අරමුණක් දීමත් කියන දෙක තමයි ශාසනය කියන්නේ. හැමදම නෑ ඕක. හම්බ වෙච්චි ශාසනයේ අපි කොච්චරක් මේ නික්ලේශී අරමුණක තියාගන්නවද? එතකොට පිට යනවා. ඉතින් ඒ ධම්මානුපස්සනාවේ ගිහිල්ලා මනායතනය දියුණු කරපු කෙනාගේ අර දේවල් පිළිගන්න ගතිය වගේම, එයාගෙ ගතියක් තියෙනවා මේ හිත නන්නත්තාර වෙන එක ස්වභාවයක්

කියල පිළිගන්න එක. ඒක මම නෙවෙයි. පුද්ගලිකයි රහසිගතයි නෙවෙයි. මනුස්ස මනසක් මේ. ඒකවත් දන්නෙ නැති අයට පෘථග්ජනයයි කියනවා. දැනගැනීමට උත්සාහ කරන එක්කෙනාට සේඛ පුද්ගලයයි කියනවා. දැනගත්ත කෙනාට රහතන් වහන්සේ කියනවා. හිත පිට යන්නෙ නැති කෙනා නෙවෙයි රහතන් වහන්සේ කියන්නේ. හිත පිට යන බව පිළිගන්නවා. පිළිගත්තට පස්සේ ඒ හිත පිට යන ගතිය අඩු වෙනවා හැර වෙන වෙන්න දෙයක් නෑ. ඒ නිසා **මනඤ්ච පජානාති, ධම්මෙ ච පජානාති** කියල කිව්වොත්, අද අපේ ජීවිතේ අවුරුදු හයේ ඉඳලා අවුරුදු තිස්ගානක් විතර වෙනකල් පාසැල් ගිහිල්ලා ඉගෙනගන්න හැම දෙයක්ම මනස විකෘති කරනවා නේ. කිසිම තැනක මේ කියන දේ උගන්නන්නෙ නෑ නේ. හැම දෙයක්ම ධර්ම බවට පත් වෙනවා. **යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයෝජනං තඤ්ච පජානාති.** ඉගෙනගෙන ඉගෙනගෙන ඉහළට යන්න යන්න කෙලෙසෙනවා. ඉතින් ඒක පිළිබඳව මට තේරුණා - ඉතින් මමත් අපේ අම්මා කියපු විදිහට උගත් පිස්සෙක්. උඹ එක්කො කසාදයක් බැඳපන්. නැත්නම් ගිහිල්ලා පැවිදි වෙයන්. උඹ මේ පිස්සෙක් වගේ එහාට මෙහාට ඇවිද ඇවිද ඉන්නවා. මිනිස්සු මටත් ඇවිල්ල බනිනවා කියල මට කිව්වා උගත් පිස්සා කියල කියනවයි කියලා. මට ඇති උගත්කමක් නෑ. හැබැයි පිස්සු නම් තියෙනවා. මේක බලාගෙන ඉන්නකොට මට තේරුණා මේ ඉගෙනගත්ත මිනිස්සුන්ට වෙනමම පිස්සුවක් තියෙන්නේ. ඒක පිටරටවලට ගියහම හොඳට පේනවා. හොඳ උගත්. හැබැයි හොඳ කියන්නෙ හොඳ පිස්සු කියල ජාති තියෙන්නේ. අර පිස්සුවේ හොඳ එක. ඒක හොඳට පේනවා ඔය උසස් කට්ටිය පුරුදු කරනකොට. ඒ වගේම උපාධි මට්ටමේ ඉඳලා පශ්චාත් උපාධි මට්ටමට එනකොට හොඳට පේනවා. උපාධි දෙක වෙනකොට, මහාචාර්ය වෙනකොට ටොප් එකට පේනවා.

මේ ළඟදි ඕක කතා කරනකොට අපේ ගුරුවරයෙක් අපිට කියල දුන්නා, බමුණොත් ඉස්සෙල්ලාම කරල තියෙන්නේ ධ්‍යාන වඩන එක. පැත්තකට ගිහිල්ලා, මෛථුන සේවනයෙන් අයින් වෙලා ධ්‍යාන වැඩුවා. හරි දුෂ්කරයි. ධ්‍යාන වඩන්නෙ අර තනි වේල

වළඳගෙන - ඔය දන් අපි ඉඳගෙන ඉන්නකොට රිදෙන්නේ. ඉතින් ධ්‍යාන වඩනකොට අමාරු නිසා එයා අධ්‍යාන කියලා එකක් පටන්ගත්තලු. ධ්‍යාන වෙනුවට කියල දෙන එක. ඕක තමයි අධ්‍යාපනය කියන්නේ. ධ්‍යාන නෑ. එතකොට අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවෙන් කරන සේවය හිතාගන්න පුළුවන්ද දන්. අවුරුදු පහේ ඉඳලා විසිගානකට යනකල් අර යක්ෂයාට අර යක්ෂණීට කරන දේවල් ටික දිහා බලනකොට අද ඕනෑම ශිෂ්ට සමාජයක් පිළිගන්නේ අධ්‍යාපනය අවශ්‍යයි කියල. ඒ කියන්නේ ධ්‍යානය අවශ්‍ය නෑ කියන එකනේ ඕකෙන් කියන්නේ.

ඉතින් පැවිද්දෙක් වශයෙන් මේක දිහා බලනකොට මං දක්කා, මං බැලුවා, මට හම්බ වුණා මේ hidden curriculum කියලා අපිට පාසල් පද්ධතිය තුළ, උගන්නන දේ තුළ රහසින් අපේ බය ලැජ්ජාව අයින් කිරීමට කරල තියෙන සැලැස්ම. අපිට උදව් කරන අයට වෛර කරන්න හදල තියෙන සැලැස්ම. අපිට මේ වල් බූරු අදහසක් පෙන්නන්න දීලා තියෙන සැලැස්ම. ඉතින් ඒ සැලැස්මත් එක්ක බලනකොට ඒ අධ්‍යානයට ගිහිල්ල වැඩි වෙලා ධ්‍යානයට ගිහිල්ල අඩු වෙලා, නැත්නම් අධ්‍යානය අඩු වෙලා ධ්‍යානය වැඩි වුණාට පස්සෙ මනායතනය බලන හැටි කිසිම ශිල්පියෙක් උගන්නන්නෙ නෑ. උගන්නන්න තරම් ව්‍යක්ත ප්‍රතිබල කෙනෙක් නෑ. ඉන්න කෙනා බුදුහාමුදුරුවෝ විතරයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ කිව්වට කවුරුවත් අහන්නෙ නෑ. අහන්න දෙයක් නෑ නේ ඉතින් ඒක. නේ? ඔක්කෝටම ධ්‍යානවලට වැඩිය හොඳයි අධ්‍යාපනය. එතකොට අධ්‍යාපනයට මොකද වෙන්නේ මනායතනය දනගන්නකොට? මනායතනය දනගන්නකොට තමන් ඉගෙනගත්ත දේට මොකද වෙන්නේ? මනායතනය දනගත්තට පස්සේ හීන මවන එකට මොකද වෙන්නේ? මනායතනය දනගන්නකොට පිස්සු කෙළින එකට මොකද වෙන්නේ? හොඳට පේන්න පටන් අරගන්නවා අධ්‍යාපනය කියල විශේෂ බලපෑමක් නෑ. මේ අධ්‍යාපනය අපිට පුම්බලා දෙනවා නේ. උස් කරලා තියෙනවා නේ.

ඒ උස් කරල තිබ්බට පස්සේ ඒ මනුස්සයට පොළවට බැහැගන්න බැරි තත්ත්වයකට පත් වෙනවා.

හැබැයි එහෙමම වෙන්නෙ නෑ කියලා භාවනා කරනකොට පේනවා අපිට බාධා තියෙනවා. ඥතීන් හුඟක් ඉන්නවා නම් භාවනාව හරියන්නෙ නෑ. මොකද, එව්වා ගැන කතා කරකර ඉන්න තියෙනවා නේ. උගත්කම තියෙනවා නම් හරියන්නෙ නෑ. පළිබෝධයි. ඒ නිසා රජ පවුලකින් ඇවිල්ල බුදු වෙනවයි කියන එක ලේසි නෑ. මධ්‍යම පවුලක ඉඳලා ඇවිල්ල බුදු වෙනවට වැඩිය හරි අමාරුයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ, ඒ වගේම නිගණ්ඨනාථපුත්ත වගේ ඔක්කොමලා රජ පවුල්වල කට්ටිය. අපිට නම් ඉතින් එච්චර කියන්න දෙයක් නෑ. අපි මධ්‍යම පවුලෙ නේ. ඉතින් අපිටත් තියෙනවා ඔය ඥති පළිබෝධ, ඔය ග්‍රන්ථ පළිබෝධ, ඉගෙනගත්ත ඒවා අරහෙ මෙහෙ පළිබෝධ. ඉතින් ඒ පළිබෝධ නැති කරගන්න නම් මනායතනය පිළිබඳ අවබෝධයක් තියෙන්න ඕනෑ. අපිට මේවා ලැබෙන්න ලැබෙන්න අපි මාන්නක්කාර වෙලා මං මෙහෙමයි මං මෙහෙමයි කියල 'ලබන ආත්මෙත් මේක මෙහෙමම වෙයි. ඇයි අනික් කට්ටියට මෙහෙම කරගන්න බැරි වුණේ? උන්ගෙ මෝඩකම නේ. මං එහෙම නෙවෙයි නේ. මං ෆයිට් එකක් දීලා මං කොහොම හරි කරගත්ත නේ' කියල කියනවා නේ.

අන්න ඒ වගේ ග්‍රන්ථ පළිබෝධය පිළිබඳ තියෙන කතන්දරේ මං පොඩ්ඩක් කියන්නම්. ඒක ඥනාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ තමයි මට කිව්වේ. විශුද්ධි මාර්ගයේත් පෙන්නනවා පළිබෝධ. අපිට හොඳ පන්සලක් හම්බ වුණොත් භාවනාව වරදිනවා. හොඳ ගුරුවරයෙක් හම්බ වුණොත් භාවනාව වරදිනවා. හොඳ දැනුමක් තියෙනවා නම් භාවනාව වරදිනවා. හොඳ ලස්සන රූපයක් තියෙනවා නම් භාවනාව වරදිනවා. ඒ මොකද, ඒක නේ අපි යන්නේ අර කායානුපස්සනාව පැත්තෙන් කය බලලා. නමුත් එතකොට මනායතනය බලන්න යන්න වරදින්නෙම නෑ කියන්නයි මං මේ කියන්නේ. ඒකට මනායතනය දැනගන්න ඕනෑ.

අනුරාධපුරයේ ඉඳලා තියෙනවා **චූලාභය** කියලා ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ ඉන්න හොඳම ගුරුවරයා ගාව වැඩ කරනවලු. දහසකුත් වැඩ කරන ගමන් මෙයා සම්පූර්ණ ත්‍රිපිටකය කටපාඩම් කළාලු. කටපාඩම් කරල ඉවර වෙලා ඒ දවස්වල තිබුණලු ත්‍රිපිටක මණ්ඩලයක් රැස් කරගන්න නම් රත්තරන් ගෙඩියක් තියෙනවලු - රත්තරන් සණ්ඨාරයක්. ඒකට ගහපුවහම ඒ මණ්ඩලය රැස් වෙනවා. මණ්ඩලයට රැස් වෙන්නෙ තමන්ගෙ ගුරුවරයා ඇතුළු කීපදෙනෙක්. මෙයා ගිහිල්ලා වැඩ ඔක්කොම ඉවර කරලා ගෙඩිය ගහල තියෙනවා. ගෙඩිය ගහලා ගුරුවරයා ගාවට ගියාට පස්සේ 'චූලාභය, කවුද රත්තරන් ගෙඩිය ගැහුවේ?' කියල ඇහුවලු. 'අවසර, ස්වාමීන් වහන්ස, මං පසුගිය දවස්වල සම්පූර්ණ ත්‍රිපිටකය පාඩම් කළා. ඒ නිසා මට හිතුණා ඒ පරික්ෂණයට යන්න' කියලා. හ්ම්..! කියලා, අර ගුරුවරයා බොහොම නිකන් ගණන්ගන්නෙ නැතුව අහල තියෙනවා 'සංස්කාර කියන්නෙ මොකක්ද?' කියලා. දැන් ඕව නේ අහන්නේ. මෙයා උත්තරයක් දීලා තියෙනවා. එතකොට හ්ම්..! කිව්වලු. දැන් චූලාභයට සැක හින්ද කිව්වලු 'නෑ, ඒ වෙනුවට ස්වාමීන් වහන්ස, තවත් උත්තරයක් තියෙනවා' කියලා. හා..! කිව්වලු. 'ඒක නෙවෙයි. තවත් උත්තරයක් තියෙනවා' කිව්වලු. තුන්වෙනි උත්තරය දුන්නට පස්සෙ කිව්වලු 'උඹ ත්‍රිපිටකය පේල්. උඹගෙ පළවෙනි උත්තරයම හරි. මම හ්ම්..! කිව්වට පස්සෙ උඹ තව උත්තරයක් දුන්නා නේ. ත්‍රිපිටකය පේල්. පරීක්ෂණයට යන්න එපා. උඹ කරුණාකරලා පයින් පලයන් මාතරට. ගිහිල්ලා එතන ඉන්නවා හොඳට ත්‍රිපිටකය දන්න ගුරු හාමුදුරුවෝ කෙනෙක්. ඒ හාමුදුරුවෝ හොඳටම වයසයි. ගිහිල්ලා ඉගෙනගනින්. පළවෙනි එක හරියටම කියල ඉවර වෙලා ඒක ගැන සැක හිතුණා නම් ඒක ඉතින් හරි නෑ නෙවැ'.

ඉතින් පයින් ගිහිල්ල තියෙනවා. ගිහිල්ලා ලොකු හාමුදුරුවෝ හම්බ වුණාට පස්සෙ ඒ හාමුදුරුවෝ ඇහුවලු ඇයි ආවේ කියලා. ඊට පස්සෙ කිව්වලු 'අපේ ලොකු හාමුදුරුවෝ ඔබවහන්සේත් එක්ක ඉගෙනගෙන තියෙන සහෝදර නමක්. අපේ ලොකු හාමුදුරුවෝ කිව්වා ඔබවහන්සේ ළඟට ගිහිල්ලා

ඉගෙනගන්න කියලා'. ඉතින් මේ ලොකු හාමුදුරුවෝ කිව්වලු 'අනේ! ඕවා කරන්න දැන් වයසක් නෙවෙයි. මට දැන් මතකත් නෑ. මං ගැන ප්‍රසිද්ධයි. ඒ වුණාට මට ඒවා කරන්න බෑ. නම, ඒක නම් ඒක හරියන්නෙ නෑ වැඩේ. එහෙම නම් අපි මෙහෙම කරමු. වස් කාලෙ නෙවැ එන්නෙ. අපි මඩුවක් හදගෙන, ඔය නම ත්‍රිපිටකය කියවන්නකෝ කට්ටියට එන්නෙයි කියලා. මම රෑට ඒකෙ තියෙන අට්ඨකථාව කියල දෙන්නම්. එතකොට අපි දෙන්නම එහෙම කරන ගමන් මිනිස්සුන්ටත් බණක් අහන්න පුළුවන් නේ' කියලා මාස තුනක් මේ ත්‍රිපිටක සජ්ඣායනාව කරනවා. චූලාභය හාමුදුරුවෝ (ගෝලයා) උදේට භාවනා ආසනයෙන් නැගිටලා ත්‍රිපිටකය කියවනවා. ඒ කියන්නෙ කෙළින්ම බුද්ධ වචනය. ගුරුන්නාන්සේ රෑට කියනවා ඒකෙ මොකක්ද අර්ථය කියලා - අට්ඨකථාව. එහෙම කියාගෙන කියාගෙන යනකොට අන්තිම දවසේ දැන් චූලාභය හාමුදුරුවෝ අන්තිම කොටස කියල ඉවර වෙනකොට ලොකු හාමුදුරුවෝ අර සෙනග ඉස්සරහ - දැන් ලොකු හාමුදුරුවන්ගෙ වාරය එන්න ඉස්සෙල්ලා - ඇවිල්ල වැඳල කිව්වලු 'අනේ! කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්ස, මට කමටහනක් දෙන්න' කියලා. චූලාභය හාමුදුරුවෝ කිව්වලු 'ඔබවහන්සේ මොනවද මේ කතා කරන්නේ? ඔබවහන්සේ මගේ ගුරු හාමුදුරුවෝ. මගේ ළඟට ඇවිල්ලා ඇයි කමටහන් ඉල්ලන්නේ?' කියලා. **අඤ්ඤො එසා ආවුසො ගතකස්ස මග්ගො**[1] - ගිය මිනිහගෙ පාර වෙනස්. උඹේ වැඩ ඉවරයි වගේ මට පේන්නේ. ඔය කොච්චර ත්‍රිපිටකේ දැනගෙන හිටියත් උඹ මේ වෙනකොට අධිගමය ලබලා තියෙන්නේ. මම ත්‍රිපිටකය දැනගත්තට මම අධිගමය ලබලා නෑ. උඹ මගේ ගෝලයා නිසා මට කරුණාකරලා භාවනා කරන්න කමටහනක් දෙන්න' කිව්වලු. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට කොච්චර ත්‍රිපිටක දැනුම තිබුණත්, අධ්‍යාපනය තිබුණත් අර නිහතමානීකම පෙන්නලා ශාසනයට අලංකාරයක් වෙලා තියෙනවා.

---

1 විශුද්ධිමාර්ගය - කම්මට්ඨානග්ගහණනිද්දෙසො, දසපලිබොධවණ්ණනා

ඉතින් ඒක නිසා අධ්‍යාපනය කමක් නෑ. ඒවා අයින් කරන්න පුළුවන්. අයින් කරන්නෙ කොහොමද? නිහතමානීකමෙන්, අහිංසකකමෙන්. අපි නිහතමානී නම්, අහිංසක නම් අපි ඉන්නෙ පාරාදීසයේ තමයි. අපිට තියෙන මේ මාන්නක්කාරකමයි, හිංසක ධර්මයි නිසා අපේ අර හිතේ තියෙන පිට කට්ට බලාගෙන, පිට කට්ටම දැකගෙන ලෝකෙ පිරිහෙනවා, සදචාර නැති වෙනවා, දරුවො හොඳ නෑ, සේවකයො හොඳ නෑ කියකියා අපි අර අකුසල් සමාදනයක් නේ කරන්නේ. කවුරු වැරැද්දක් කෙරුවත් සාදු..සාදු..සාදු.. කියනවා. හොඳ වැඩ කෙරුවෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ නේ. එව්වා දැන් කාලෙ කරන්න බෑ කියලා ත්‍රිපිටක පොත කොහේ හරි තියලා ඔය මොනවා හරි නවකථා පොතක් කියව කියව ඉන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ මනසේ ක්‍රියාකාරිත්වය බැලුවහම, නැත්නම් **මනඤ්ච පජානාති, ධම්මෙ ච පජානාති** කියල කිව්වා නම්, අපිට මේ හම්බ වෙලා තියෙන මේ සූක්ෂ්ම උපකරණයේත් අත්පොත නෑ අපි ගාව. අපි එහෙන් මිරිකනවා, මෙහෙන් මිරිකනවා, අරහෙට දුවනවා, මෙහෙට දුවනවා. අන්තිමට මරණ මොහොත එනකොටයි දන්නේ මේ වටිනාම යන්තරයක් අත්පොත නැතුව වැරදි විදිහට පාවිච්චි කරලා ඒක කඩලා දලා තියෙන්නේ. ආයි ලැබෙයිද විශ්වාසත් නෑ ඔය සූක්ෂ්ම යන්තරේ. ඒ නිසා ජීවත් වෙන්න තව කල් තියෙද්දි මේ යන්තරේ අත්පොත කියවන්න එපායැ. ධම්මානුපස්සනාව කරන්න එපායැ, එහෙම නැත්නම් **මනඤ්ච පජානාති, ධම්මෙ ච පජානාති** කියලා. අපි කියනවා 'ඒවා කරන්න බෑ. දුවට බබෙක් හම්බ වෙන්න ඉන්නවා. ඒ නිසා මට වැඩ වැඩියි. මට බෑ. ඕවා කර කර ඉන්න වෙලාවක් නෑ' කියලා.

ඉතින් ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ කවදක්වත් හිත් නරක් කරගන්නෙ නෑ. උන්වහන්සේ දන්නවා නේ කොච්චර අමාරුවෙන්ද මම මේක තේරුම්ගත්තේ කියලා. කොච්චර ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ තේරුම්ගත්තද කියලා කියනවා නම්, බණ නොකියන්න තීන්දු කළා නේ. කියල වැඩක් නෑ. මොකද, ඔක්කොටම ප්‍රශ්න. දැන් හුඟක් වෙලාවට තියෙන්නෙ - දැන් ඇත්තටම රටේ ප්‍රශ්න

තියෙනවා. ඒ නිසා කාට හරි කියන්න පුළුවන් දැන් කාලෙ නම් කොහොමටක්වත් භාවනා කරන්න බෑ. කොහොම කරන්නෙයි? ප්‍රශ්න. ඔය එක ප්‍රශ්නයක්වත් අදාළ නෑ නේ. ඔය සේරම ප්‍රශ්න **ධම්මෙ ච පජානාති** හිතින් හදාගත්ත ප්‍රශ්න නේ. එහෙම නැතුව බලනවා නම් - මේක කියන එක හොඳ නැතුව ඇති - මේ ප්‍රශ්න දකින්න ඉස්සෙල්ලා මිය පරලොව ගිය අම්මයි අප්පච්චියි පින්වන්තයි කියල මට හිතෙනවා. මේ දැන් තියෙන මේ දේවල් දිහා බලනකොට, ඒවට උත්තර හොයන ක්‍රම දිහා බලනකොට, මිනිස්සු උත්තර බඳින ක්‍රමය දිහා බලනකොට මැරිච්චි කට්ටිය හොඳයි කියල හිතෙනවා. නෑ. එහෙම එකක් නම් නෑ. මේක දකින්න ඕනෑ **මනඤ්ච පජානාති, ධම්මෙ ච පජානාති.** මනුස්සයින්ට මොනවා හරි හේතු කාරණාවක් හොයලා වැඩ නොකරන්නයි, අකුසලයක් සමාදන් වෙන්නයි ඕනෑ. ඒකට තියෙන හොඳම, පැහැදිලිම නිදර්ශනය තමයි ජනමාධ්‍ය කියන්නේ. මෙච්චරම පිරිහිච්ච යුගයක් - මේ තාක්ෂණය දියුණුයි කියල කිව්වට, information technology කිව්වට, ලෝකෙ ඕනෑම තැනක වෙන තොරතුරක් අපිට බලන්න පුළුවන් වුණාට, එපාම කරපු ටික නේ ගෙනැල්ලා එකතු කරලා ප්‍රවෘත්ති කියල අපිට පෙන්නන්නේ. ඕක බැලුවෙ නැත්නම් බත් කෑවෙ නෑ වගේ නේ. අනිවාර්යයෙන්ම කරන්න එපායැ.

ඉතින් ඒක නිසා මේ **මනඤ්ච පජානාති, ධම්මෙ ච පජානාති** කියනකොට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියල තියෙනවා අසභ්‍ය ප්‍රවෘත්තිවලින් ගහණ ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර අහලකටවත් නොගත යුතුයි. මොකද, ඒකෙ තියෙන්නෙ කුප්පන දේ විතරම නේ. වෙළඳ ප්‍රචාරක දැන්වීමක් බලන්නකෝ. කුප්පන දේ විතරම නේ. වෙළඳ භාණ්ඩයක්, වෙළඳ ප්‍රචාරයක් බලන්නකෝ. කුප්පන දේ විතරම නේ. ඉතින් මේකෙ වැරැද්දක් නෑ නේ සමාජ ක්‍රමේ හැටියට. එහෙව් ලෝකෙක ඉන්දැද්දි කොහොමද අපි මනස දිහා බලන්නේ? කොහොමද අපි ධර්මය දිහා බලන්නේ? අපි හිතමු සාධාරණව, අහිංසකව බණ භාවනා කරන උපාසක මහත්තයෙක් හරි, උපාසක අම්මා කෙනෙක් හරි, භික්ෂු භික්ෂුණියක් වුණයි කියලා. එයා

හිතාගන්නවා අනේ මං මේ කොහොම හරි කරලා මට බුදුන් දකින්න පුළුවන් වුණා. මම මේ සතිපට්ඨාන විවරණ බලලා කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව බැලුවා. දැන් ධම්මානුපස්සනාවේ මගේ හිත මෙතන තියාගෙන ඉන්නවා. එයා අවංක උත්සාහයක් කරනවා. ඉන්නකොට එයාට තේරෙනවා ඊයෙට වැඩිය මෙච්චරක් අද කෙරුණා. හැබැයි හුඟක් වෙලාවට හිත පිට යනවා. දැන් මේකෙදි මම කමටහන් සුද්ධ කරනකොට කියන්නේ හිත තිබ්බ එකද කියන්නේ? පිට ගිය එකද කියන්නේ? කියන එකෙන් තමයි ධම්මානුපස්සනාවයි - ධර්මයයි, මනසයි කියන එක තේරෙන්නේ. අපි ලියන්නෙම පිට ගිය ඒවා විත රනේ. වැරදිච්ච ටික විතර නේ කියන්නේ. 'බලන්නකෝ භාවනා කරනකොට මට අරක වුණා නේ, මට මේක වුණා නේ'. එයාට කියාගන්න පුළුවන් වෙනවා 'මං ඊයේ උත්සාහ කරනකොට මට එකක් දෙකක් හුස්ම බලන්න පුළුවන් වුණා. අද තුනහතරක් බලන්න පුළුවන් වුණා'. මේක විශාල ජයග්‍රහණයක්. මේක මේ ගැම්මක්, කසකැවීමක් වෙන්නේ කියලා ඒක විතරක් කතා කරන මනුස්සයෙක් ගැන හිතන්න - හොඳ පැත්ත විතරක් කතා කරන. ඒකට තමයි අපි කියන්නේ අඳුරු වලාවක තියෙන රිදී රේඛාව බලන්න. වලාව ගැන විස්තර කරන්න යන්න එපා. රිදී රේඛාව බලන්න.

ඒක තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ මෛත්‍රිය කියල උගන්නලා තියෙන්නේ. **සුභපරමාහං භික්ඛවෙ, මෙත්තා චෙතොවිමුත්තිං වදමි. ඉධ පඤ්ඤස්ස භික්ඛුනො උත්තරිං විමුත්තිං අප්පටිවිජ්ඣතො** - මහණෙනි, ජීවත් වෙන තාක් කල් මේකෙ හොඳ පැත්ත විතරම බලපන් - සුභපරම. අපි ඒක සති පාසලේ සුභපරම ක්‍රීඩාව කියලා හඳුන්වලා දුන්නා ළමයෙකුට මේ වෙන සිද්ධියක තියෙන හොඳ පැත්ත විතරක් බලන්නකෝ. ඒ ටික බලනවා නම් අපිට පේනවා ඒ හොඳ පැත්තේ පොඩි වර්ධනයක් තියෙනවා. නරක ගැන කතා කරන්න එපා. අද තියෙන හැම විෂයක්ම, හැම ජනමාධ්‍යයක්ම, හැම කටකතාවක්ම තියෙන්නේ නරක පැත්ත විතර නේ. ඉතින් ඒ ලෝකෙක ඉඳගෙන හොඳ විතරක් කතා කරකර ඉන්න බැරි නෑ.

අපිට ඒකට භාෂාය අවශ්‍යයි, සාහිත්‍යය අවශ්‍යයි, ඉදිරිපත් කරන ක්‍රමය අවශ්‍යයි. අපි කට්ටියට කියන්න ඕනෑ මේ මම කතා කරන්නේ නිබ්බානගාමිනී එකක් මිසක්කා ඕගොල්ලන්ගෙ හිත සනසන්න දෙයක් නෙවෙයි. මේකෙ තියෙනවා කියන්න පුළුවන් ක්‍රමයක්. ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනා විලාශය කියන්නේ. ඒකට **මනඤ්ච පජානාති, ධම්මෙ ච පජානාති** හිත පිට ගියාට පස්සේ අපි හිත පිට යන්න ඉස්සෙල්ලා කොච්චර චිත්තක්ෂණ ගානක් අරමුණේ තිබ්බද කියලත් කියනවා. ඊට පස්සෙ කියනවා හිත පිට ගිහිල්ලා ආවට පස්සේ කොච්චර ඉක්මනට නැවතත් අරමුණට හිත තියාගන්න පුළුවන්ද කියලා.

ඉතින් ඔය ටික කියලා දුන්නා නම්, වැඩියෙන්ම ඕක තේරුම්ගන්නේ පුංචිම ළමයි. ඊගාවට තේරුම්ගන්නවා අබෞද්ධ කට්ටිය. ඊගාවට තේරුම්ගන්නවා හිරේ ගිය කට්ටිය. ඊගාවට තේරුම්ගන්නවා කුඩු ගහපු කට්ටිය. මේ බෞද්ධයා කියන එක්කෙනා තමයි අන්තිමටම ඕක තේරුම්ගන්නේ. මොකද, එයාට පුරුද්ද තියෙන්නෙම හිත පිට ගිය එක ගැන කතා කරලා නේ. කුඩු ගහපු එක්කෙනාට එහෙම කතා කරන්න දෙයක් නෑ. ඒ මනුස්සයා කියනවා 'අම්මෝ! ස්වාමීන් වහන්සෙ ආපු නිසා අද හුස්ම දෙකක් ගන්න පුළුවන් වුණා'. ලොකු දෙයක්. හිරේ වැටිච්ච මනුස්සයෙක් කතා කරල කියනවා 'මේ හිරේ වැටිල ඉවර වෙලා අපි මිනී මරලා හිටියත් සතියෙන් පියවර හතරක් ගියා නේ ස්වාමීන් වහන්ස. මේක හිතාගන්න බෑ නේ'. පොඩි ළමයින්ට කිව්වොත් 'ටීචර්, ඒක මහ දෙයක්යැ. ඉතින් හිත පිට යනවා තමයි. ආපහු ගන්න පුළුවන් නේ. මොකක්ද ඒකෙ තියෙන අරුමෙ?' අම්මෝ! වයසක කෙනෙකුට එහෙම කියල බලන්නකෝ. කවදාක්වත් අරමුණක් ගැන කතා කරන්නෙත් නෑ, හිත පිට ගියාට පස්සෙ ආපහු කොච්චර ඉක්මනට අරමුණට ගන්න පුළුවන්ද කියන එක කතා කරන්නෙත් නෑ. නෑම කියන්නත් බෑ. දැන් ඉතින් ආයෙ ඒක ටිකක් පුරුදු වෙලා තියෙනවා.

මේකෙ තව ටිකක් ඉස්සරහට යමු. අපේ හිත මෙහෙමයි. ධර්මය කියන්නෙ මෙහෙමයි. අපිට මේ ලොකු බුෆේ ඩයට් එකක්

වගේ, ඇට් හෝම් මේසයක් වගේ ඇරල තියෙනවා නම්, මොකක්ද අපි තෝරන්නේ? අපි යන්න ඉස්සෙල්ලා තෝරලා නේ තියෙන්නේ. දැන් මං ගියොත් මං දන්නවා අහවල් දේ මං බෙදාගන්නේ. වෙන කෙනෙක් ගියොත් එයා බෙදාගන්න එක - අපි දෙන්නෙක්ගෙ පිඟන් අරන් බලන්නකෝ බුෆේ ඩයට් එකට ගිහිල්ලා දෙන්නෙක්ගෙ සමානද කියලා. කවදාක්වත් නෑ. එක මේසේ බෙදාගත්ත දේ නේ කන්නේ. බෙදාගත්ත දෙයින් නේ රස වැටහෙන්නේ. බෙදාගත්ත දෙයින් නේ ඕජාව අපිට ලැබෙන්නේ. ඉතින් ඊට පස්සෙ මේසෙට බැනලා වැඩක් තියෙනවැයි. අපි දැන් කරන්නෙ මේසෙ බලන්නකෝ, අපේ ගෙදර උන්දෑවත් දෙන්නෙ නෑ. මේ මට දියවැඩියාව තියෙද්දි සීනි ඇරල තිබ්බා මේසේ. ඉතින් මං දන්නෙ නෑ මං කෑවා අප්පා. දැන් ලේවල සීනි නැගලා. මේ මේසෙ ඇරපු එක්කෙනාගෙ තමයි දෝසෙ තියෙන්නේ. පෙර පිනට තමයි අපිට ඔක්කොම දේවල් ලැබෙන්නේ. නමුත් කිසිම කෙනෙක් වරණය කියන එක, තෝරලා පාවිච්චි කරනවා කියන එක දන්නෙ නෑ.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙනවා කෑදරයාට කන්න දීපන්. කාලා නහිනවා. ඒක තමයි මාරයා කියන්නේ. නමුත් කනකොට කාපන් කිරලා. තමන්ට ගන්න පුළුවන් ප්‍රදේශය. ගන්න හොඳ පැත්ත විතරක්. හොඳ පැත්ත විතරක් ගන්න පටන් අරගත්තොත් වැරදි කෙනා වැරදි කරන එකත් හොඳ පැත්ත විතරක් ගන්න එක්කෙනාට ලොකු ආදර්ශයක්. මේ මනුස්සයින්ට ස්වච්ඡන්දය දුන්නොත් කරන්නෙම අහේතිකර දේවල්. කිසිම කෙනෙකුට තමන්ට සුහදයී, නැත්නම් අත්ථ කුසලය, අත්ථ චරියාව, එහෙම නැත්නම් well being කියන එක කාටවත් තේරෙන්නෙ නෑ. අපි හිතනවා ඒක අපේ මනෝවෛද්‍යවරයා අපිට උගන්නයි, අපේ දොස්තර අපිට උගන්නයි, බැංකු මැනේජර් අපිට උගන්නයි, පන්සලේ හාමුදුරුවෝ උගන්නයි කියලා. නෑ, තමන්ට ඒක තේරෙන්නෙ නැත්නම් එයාට මොනවා දුන්නත් තෝරගන්න බෑ. ඒ කියන්නේ **මනඤ්ච** තේරෙන්නෙත් නෑ, මනසට ගොදුරු වෙන **ධම්මං** **ච** තේරෙන්නෙත් නෑ. එයා හිතනවා ගොඩක් සැප සම්පත්

තියෙන දිව්‍යලෝකෙ ගියොත් හොඳයි කියලා. ගොඩාක් දේවල් තියෙනවා නේ. නමුත් දිව්‍යලෝකෙ ගිය කෙනෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට ඇවිල්ලා කියනවා, 'මං දිව්‍යලෝකෙ ගියා ස්වාමීන් වහන්ස. පිසාච ලෝකෙකට ගියා වගේ'. **අච්ඡරාගණසඞ්ඝුට්ඨං පිසාචගණසෙවිතං** මේ අප්සරාවන්ගෙන් පිරිච්ච ලෝකෙට ගිය එක විතර පිසාච ලෝකයක් නෑ ස්වාමීන් වහන්ස. අනේ! මාව බේරගන්න' කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා බය වෙන්න එපා. උඹ ඔය දිව්‍යලෝකෙ ගියෙත් ගිය ආත්මෙ භාවනා කරපු නිසා. ඒක උඹ දන්නවා නම් මේක පිසාච ලෝකයක් වෙන්නෙත් දිව්‍යලෝකයක් වෙන්නෙත් උඹේ මනස සහ හිතේ හැටියට නිසා. ඕක දන්නවා නම් උඹට ඒකෙන් අනතුරක් වෙන්නෙ නෑ කියලා - ඒකට **ධම්මරථ සූත්‍රය** කියලත් සඳහන් කරල තියෙනවා - බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා දෙවියෝ නිතරෝම බලාගෙන ඉන්නවාලු මනුස්ස ලෝකෙට එන්න. - මේ වගේ ධර්මය, සැප දුක සම බරව තියෙන තැනකට. අර වගේ සැප අධික ලෝකෙකට ගියාට පස්සේ කිසි කෙනෙක් හොඳ පැත්තට වැටෙන්නෙ නෑ. මොකද, මෙහේදි පුරුදු කරල නැනේ **මනඤ්ඤව** කියන එක. මෙහේදි පුරුදු කරල නෑ නේ **ධම්මඤ්ඤව** කියන එක.

ඉතින් ඒක පුරුදු කරගෙන යනකොට අපේ නෑදෑයෝ, කිට්ටුවෙන් ඉන්න ඔක්කෝම අපිව ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. ඇයි මේ සැප තියෙද්දි විඳින්නෙ නැත්තේ? මේ පින් කරලා ලබපු සැප ගන්න බැරි තරම් අපි රස නාඳුනන පිරිසක්ද? කියලා. ඒ අනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රතික්ෂේප වෙච්ච හැටි බලන්න ඉන්දියාවෙන්. මොකක්ද බුදුහාමුදුරුවෝ කරපු දෝසෙ? ඉන්දියාවෙ කිසිම තැනක නෑ බුද්ධාගම. හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අවසාන කාලෙදි දේශනා කරලා තියෙනවා මේක ලංකාවේ පිහිටයි සමහර වෙලාවට කියලා. එතකොට රෝමයේ තිබුණා මීට වැඩිය ශිෂ්ටාචාරයක්. රෝමයේ තිබුණා මීට වැඩිය ධන ධාන්‍ය. එහේ පිහිටනවයි කියල කිව්වෙ නෑ. මේකෙ තියෙනවා මොකක්දෝ අනින්ද්‍රිය සම්බන්ධයක් අපිට. මේක තේරුම්ගන්න පුළුවන් මනසක් තියෙනවා මේ ලංකාවේ ඉපදිච්ච අපිට. හැබැයි ඒ වෙනුවට මේ බාහිර දේවල් ඉස්සර කරගෙන

යන්න පටන් අරගත්තොත්, අපි නොදැනුවත්වම බුදුහාමුදුරුවන්ට හිංසාවක්, අහේනියක්, ධර්මයට හිංසාවක්, සංඝයාට හිංසාවක් කරනවා. ඒ නිසා අපි එක චිත්තක්ෂණයක හරි කමක් නෑ සතිය පිහිටෙව්වා නම්, අපි ණය ගෙව්වා වෙනවා. එක චිත්තක්ෂණයක් හරි කමක් නෑ හුස්ම බැලුවා නම්, අපි ණය ගෙව්වා වෙනවා. ඒ හැකියාව, නැත්නම් ඒ භව සම්පත්තිය අපි ළඟ තියෙනවා කියල දන්නවා නම්, ආයෙ වෙනම නිවනක් කියල දෙයක් අවශ්‍ය නෑ. අපි දන්නවා අපිට ඉස්සරහට මේ දෙර ඇරිලා තියෙනවා. මගෙ ළඟ පව් තියෙනවා. මගෙ ළඟ වැරදි තියෙනවා. එව්වා කතා කරන්නෙ නැතුව **මනඤ්ච පජානාති, ධම්මෙ ච පජානාති** කිව්වොත්, ඒ නිසා ඉපදෙන සංයෝජන ධර්ම දැනගන්න අපිට පිටරට යන්න ඕනෑකමක් නෑ. අපේ මනස තුළ සිද්ධ වෙනවා. ඒ දැකීමමයි ඒ සංයෝජන ධර්ම ඇති වෙන හැටි දකින්න, නැති වෙන හැටි දකින්න, ආයෙ නූපදින බව දැකීමට අවශ්‍ය කරන්නේ.

ආන්න ඒක පිළිබඳව පෘථුල දැක්මක් තමයි මේ ධම්මානුපස්සනාව. ඒ වගේම ආයතන පබ්බයේ අවසානයේ සඳහන් කරලා තියෙනවා ආයතන හරහා එන ඕනෑම දෙයක් මෙන්න මේ දැක්ම හරහා දකින්න කියලා. එහෙම දැකීම සඳහා මේ ධර්ම දේශනාවත් හේතු වාසනා වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් දේශනාව සමාප්ත කරන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා අවුරුදු 5 ක 6 ක පමණ කාලයක සිට භාවනාව පුරුදු කරනවා. පර්යංකයේ වාඩි වී විනාඩි දෙකතුනකින් හුස්ම දැනී නොදැනී යනවා. කය ඉතාම සැහැල්ලු වෙනවා. හිසේ සිට පාදන්තය දක්වා නිරීක්ෂණය වෙනවා. මොකුත්ම නැහැ. බොහොම සන්සුන්. අතරින් පතර කෙටි සිතුවිලි මතු වෙනවා. ඒවාට ප්‍රතිඋත්තර මතු වීමක් නැහැ. ඔහේ බලා සිටිනවා. නිදිත් නැහැ. පුදුම විවේකයක්. දණහිසේ වේදනාවක් මතු

වෙනවා. ටික වෙලාවක් ඒ දෙස බලා සිටිනවා. වේදනාව විසිරෙන බවකුත් අත්දකිනවා. වේදනාව දරාගන්න බැරි වෙනකොට ඉතාම සන්සුන්ව, කලකොල නොවී හිත දිහා බලාගෙන කකුල හෙමිහිට දිගහරිනවා. ශබ්දවලට කිසිම ප්‍රතිචාරයක් නැහැ. පසුව සිතා බැලුවහම ශබ්ද ගැන කියන්න මට මොකුත්ම මතකයක් නැහැ. මේ විදිහට මා හට විනාඩි 40 ක් පමණ ගත කළ හැකියි. ශාරීරික වෙහෙස නිවාගැනීමට පහසු අසුනක හෝ ඇඳ මත හාන්සි වී ගන්නා විවේකයට කිසි සේත්ම සම කළ නොහැකි අප්‍රමාණ කාය විවේකයක්, අප්‍රමාණ නිස්කලංක බවක්, හිස් තැනක් අත්දැකීමට හැකි බව ප්‍රකාශ කරන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි අප්‍රමාණ වූ ප්‍රසාදයකින්. ඉන් එහාටත් ඉන්න මා උත්සාහ කරනවා. කිසිම අයුරකින් පර්යංකයේ සිටිය නොහැකියි. මගේ කයත් මගේ හිතත් අඹරනවා වාගේ. නැගිටින්නම ඕනැ.

භාවනාව ඉදිරියට වඩාගැනීමට ඔබවහන්සේගේ උපදෙස් පතමි.

<u>පිः</u> මේ විදිහට භාවනාවෙදි හැමෝටම මේ වගේ අත්දැකීමක් ලැබෙන්නෙ නෑ. ඒ වගේම, හැමෝටම මේක මේ විදිහට විසදව ප්‍රකාශ කරන්න හිතෙන්නෙත් නෑ. මොනවදෝ බලාපොරොත්තුවෙන් නේ භාවනා කරන්නේ. මේ විදිහට විසදව භාවනා කරන්න වෙනවා නම්, එයාට තේරෙනවා නම්, එයාට කරන්න තියෙන්නේ ඉදිරියට තව මැරෙන්න කල් තියෙනවා නම්, ඒ කාලය තුළ ජීවන රටාව සකස් කරගන්න එකයි. ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව වශයෙන් කියල තියෙන්නේ. සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප හරි නම් එයාට තියෙන්නෙ වචන, ක්‍රියා සහ ජීවන රටාව සකස් කරගන්න එකයි. 'තව කරන්න තියෙනවා, අපිට අර ප්‍රශ්න තියෙනවා, මේ යුතුකම් තියෙනවා' කියලා ඒ ටික ඉදිරියට කරගෙන යන්න බැරි නම්, එහෙම නම් මම කියනවා පෙර පින් කරල නෑ. මේක දැනුණට පස්සෙ මං ඉදිරියට කොහොම හරි මට ගැළපෙන විදිහට මගේ

ජීවන රටාව සකස් කරගන්නවා. දැනට තියෙනවා තමයි අඩුපාඩුකම්. මම බාධා නැති තැනකට යන විදිහට මේ ටික සකස් කරගන්නවා කියන පෙර දැක්මකට අපිට කාල වේලා තියෙනවා නම්, මම කියනවා එයා පෙර පින් කරපු කෙනෙක්. ඒක තමයි අපේ තියෙන පෞරුෂත්වය කියන්නේ. අපේ තියෙන සත්පුරුෂකම කියල කියන්නේ. අපේ තියෙන හැදියාව කියල කියන්නේ. අපිට පාර තියෙනවා නම් අපි කවුරුවත් කියන දෙයක් අහන්න ඕනැ නෑ. ඉදිරියට එන්න එන්න එන්න එන්න කාටවත් නොදැනෙන්න හෙමීහිට අර හරි පාරට යන ජීවන රටාව, එහෙම නැත්නම් ආජීවය කියලා මේකට කියනවා, ඒ ආජීවය තමයි අද මනුස්සයා වරද්දගෙන තියෙන්නේ. මනුස්සයා මේ ලෝකයා සන්තෝෂ කරන්නයි, යුතුකම් ඉෂ්ට කරන්නයි ඔක්කොම කරන්න ගිහිල්ලා මේ පාර පෙනි පෙනී අමාරුවේ වැටෙනවා. ඒකට අපි විචිකිච්ඡාව කියනවා. සැකය කියල කියනවා. බුදුන් කෙරෙහිත් සැකයි, ධර්මය කෙරෙහිත් සැකයි, සංඝයා කෙරෙහිත් සැකයි. තමන්ගෙ අත්දැකීමත් සැකයි.

නමුත් මේ ලියල තියෙන විදිහට බලනවා නම්, යොදයොද බලන්න ඉඳගන්න පුළුවන් විවිධ ඉරියව් තියෙනවා. විවිධ වෙලාවල් තියෙනවා; කෑමට පස්සේ, නෑමට පස්සේ, සක්මනෙන් පස්සේ. එතකොට තේරෙනවා මේ මේ විදිහට ඉඳගත්තහම අර වේදනාව අඩුයි. ආන්න එහෙම මැරෙනකල්ම ඒ පර්යේෂණය කරන්න ඕනෑ. කරමින් දිගට යන එකට අපි කියන්නේ සම්මා ආජීවය සකස් කරගන්නවා කියලා. කාටවත් ඒකෙ වගකීම දෙන්න එපා. සර්වබලධාරී දෙවියන් වහන්සේටවත් බුදුහාමුදුරුවන්ටවත් ගුරු හාමුදුරුවන්ටවත් ඒක අයිති නෑ. ඒගොල්ලන්ට තියෙන්නෙ එතෙන්ට එනකල් පෙන්නන එක විතරයි. ඊට පස්සේ මේකට සාධාරණයක්, මේක බහුලීකත වීමක්, භාවිත වීමක් කරගන්න අපි ළඟ හැම කෙනාටම සමාන ඥනයක් තියෙනවා. හැම කෙනාටම මේකෙ ඉදිරියට යන්න ඥනය තියෙනවා. අපි මේ එකඑක්කෙනාගෙ ඥන ගැන බලාපොරොත්තු වෙන එකයි, තමන්ගෙ අත්දැකීම් නැවත ආයෝජනය නොකරන එක නිසයි අපි යාචක මානසිකත්වයකට වැටිලා තියෙන්නේ මේ ඉතුරු ටිකත් කවුරු හරි කරල දෙයි කියලා.

ඉතුරු ටිකට කියන්නේ සාමාන්‍ය බුද්ධිය. අද most uncommon thing is the common sense කියල කියනවා. ඒ මිනිස්සුන්ට ඒකත් උගන්නන්න වෙලා. යන්න පාරක් තිබේ නම් - ඇස් හොඳට තිබේ නම් - කිම බැදිවල යන්නේ - මංමුළා වූ එකෙකු සේ. ඒකෙදි බහුවචනයෙන් කතා කරන්න යන්න එපා. තමන්ට අහු වෙන දේ කරන්න.

මට හිතෙනවා මේ කෙනාට එහෙම ඉස්සරහට යන්න පෙරදැක්මක් තියෙනවා, කුසලයක් තියෙනවා කියලා මං මූලධර්මානුකූලවම ආරෝපණය කරනවා. ඒ නිසා ඕකම දිගට කරන්න. කරගෙන යනකොට අපේ ඒ පාරට මැස්සෙක්වත් එන්නෙ නෑ. කිසිම බාධාවක් එන්නෙ නෑ. අර පෙරදැක්ම ආවට පස්සේ ඉදිරියට යන එකම තමයි තියෙන්නේ. ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ ශූරකම කියන්නෙත් නෑ, වීරකම කියන්නෙත් නෑ. බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නෙ ඒකට ධීරකම කියලා. ඒක සඳහා තමන් තුළම ඒ පින තියෙනවා කියන අදහසින් ඉදිරිය බලන්න, විශ්වාසයෙන් ඉදිරියට යන්න කියන එක තමයි කියන්න තියෙන්නේ.

<u>ප්‍රශ්න:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කලක සිට සතිමත් භාවනාව ප්‍රගුණ කරන යෝගාවචරයෙක්මි. ආධ්‍යාත්මික මෙන්ම බාහිර ආයතනවල ස්වභාවයත්, ඒවා සෑම ක්ෂණයක් පාසාම නිරන්තරයෙන්ම විපරිණාමයට පත් වී අනිත්‍ය වන ආකාරයත් හොඳින් හඳුනාගෙන සිටිමි. ඒ ආයතන තුළින් ඇති කරන ඇලීම් හා ගැටීම් පිළිබඳවද හොඳින් අවබෝධ කරගෙන, ඒවා පරිහරණයේ අවශ්‍යතාවට පමණක්ම සීමා කරගෙන ඉන් එහාට නොයා ආයතන සංවරයක් පවත්වාගෙන යාමට බොහෝ දුරට උත්සාහවත් වෙමි.

භාවනා මාර්ගයේ ඉදිරියට යාම සඳහා ඔබවහන්සේගේ උපදෙස් පතමි.

<u>පිළිතුර:</u> ආයතනය සංවරයට ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියල අපි කියන්නේ. ඒ ඉන්ද්‍රිය සංවරයට කාගෙන්වත් අපිට කැමැත්තක්වත් ඡන්දයක්වත්

අවශ්‍ය වෙන්නෙ නෑ. ඉඳුරන් කියල කියන්නේ - පංචේන්ද්‍රිය කියල කියනවා ඇහැ, කන, නාසය, දිව, කය. ඒ වගේමයි ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥාවලටත් ඉන්ද්‍රිය කියල කියනවා. අර පහ වෙනුවට මේ පහ ගන්න එක තමයි අපි බුද්ධාගමට යනවා, භාවනා කරනවයි කියල කියන්නේ. ඊට පස්සෙ මේ ඉන්ද්‍රිය දියුණු කරන්න ඕනෑ නම් **සක්කච්චකිරියාය සම්පාදෙති, සාතච්චකිරියාය සම්පාදෙති, සප්පායකිරියාය සම්පාදෙති**[2] කියලා ඉන්ද්‍රිය ඇති වෙලා තියෙනවා. දැනටමත් ඔය ඉන්ද්‍රිය ඇති වෙලා තියෙනවා. ඒ මොකක්ද? ඇහැ, කන, නාසය, දිව, කය පිනවනවා වෙනුවට ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා ඇවිල්ල තියෙනවයි කියල හිතමුකෝ. ඊට පස්සේ මේවා තියුණු කරන්න ක්‍රම 9 ක් තියෙනවා. ඒකෙ ඉස්සෙල්ලාම තියෙන්නේ ශ්‍රද්ධාවෙන් මේක කරන්න. ඇදහිල්ලෙන් කරන්න. ඉස්සෙල්ලා එකෙත් මම කිව්වෙ ඕකම තමයි. ඊට පස්සෙ සතත අභ්‍යාසය කරන්න - නිතිපතා කරන්න. මට අර වැඩේ තියෙනවා මේ වැඩේ තියෙනවා කියලා එන එන දවසේ වෙනස් කරන්න ගියොත් ගමන යන්න බෑ. **සක්කච්චකිරියාය සම්පාදෙති** ඒකට ආදර ගෞරවයෙන් නැමී සිට කරන්න. බාගෙට විශ්වාසයෙන්, වමතින් කරන්න යන්න එපා. මොකද, ප්‍රතිඵල ලැබිලා තියෙනවා නේ.

එහෙම ගියොත් ඒ කෙනාට දෙවියොත් වඳිනවා, බ්‍රහ්මයොත් වඳිනවා. ඒකට කිසි බාධාවක් ලෝකෙ ඇත්තෙත් නෑ. අනිත් එක, කරන්න ඕනෑ ඒක නම්, ඒක පිළිබඳ දැනුමෙ විෂමතාවකුත් නෑ. අපි ළඟ ඔක්කොටම සමාන දැනුමක් තියෙනවා. ඒකට මම කියන්නෙ ජීවිත භුක්තියක් අපේ. අපිට ජන්ම දයාදයක් ලැබිලා තියෙනවා 'කරන්න ඕනෑ මේක නම්, කරන්න' කියලා. අපේ යෝගාවචර සංස්ථාවේ **අත්‍ථිකෙහි උපඤ්ඤාතං මග්ගං**[3] කියල වාක්‍යයක් ලියල තියෙන්නේ. යන්න ඕනෑ නම් පාර තියෙනවා. එච්චරයි. අපි අරයා බාධා කරනවා මෙයා බාධා කරනවා කියන්නෙ ඒ යන්න ඕනෑ

---

2 විශුද්ධිමාර්ගය - මග්ගාමග්ගඤාණදස්සනවිසුද්ධිනිද්දෙසො, ඉන්‍ද්‍රියතික්ඛකාරණ නවකකථා

3 මහාවග්ග-අට්ඨකථා, මහාඛන්‍ධකං, සාරිපුත්තමොග්ගල්ලානපබ්බජ්ජාකථා

නැතිකම. යන්න ඕනැ නම් පාර තියෙනවා - **අජ්ඣත්තිකෙහි උපසඤ්ඤතං මග්ගං.** ඒ නිසා අපි ඉන්නේ එහෙව් යුගයක. අපිට කිසිම බාධාවක් ඇත්තෙ නෑ. බාධාව නැති වෙන්න නම් මෙතෙන්ට වෙනකල් යන්න ඕනෑ. මෙතෙන්ට යනකල් අපි දණගගා, වනුගගා, නටලා නටලා තමයි යන්නේ. මෙතෙන්ට ගියාට පස්සෙ තේරෙන්න ඕනෑ අපිට තියෙන්න සම්පූර්ණ කහ කැල්ල දෙකට කැඩුවා වගේ බුද්ධ ශාසනයක්. ඕකට නොබියව නොපැකිළව ශ්‍රද්ධාවෙන් නිත්‍ය අභ්‍යාසයෙන් ආදර ගෞරවයෙන් නැමී සිට කරනවා නම් සතා සර්පයා විතරක් නෙවෙයි, දෙවියො බුදුන් නෙවෙයි, අප්‍රාණික දේවල්වල පවා විශාල නැමියාවක් එනවා. ඒක තමන්ටම තමයි ඉස්සෙල්ලාම තේරෙන්නේ මං යන ගමන නිසා මට වෙනදට නැති විදිහේ තෙදක් ලැබිලා තියෙනවයි කියලා. ඉතින් ඒ තෙද ලැබේවා! කියන එක තමයි කියන්න තියෙන්නේ.

සතිපට්ඨාන විවරණ

- පස්වන කොටස -

ඵුට්ඨස්ස ලොකධම්මෙහි
චිත්තං යස්ස න කම්පති,
අසෝකං විරජං ඛෙමං
ඒතං මඞ්ගලමුත්ත මං.

අටලෝ දහමින් පහස්නා ලද
යමෙකුගේ සිත
නොසැලේ ද,
ශෝකයෙන් තොරද,
පහ වූ කෙලෙස් රජස් ඇත්තේ ද,
බිය රහිත ද,
යන මෙය උතුම් මංගල කාරණා වෙත්.

- මහාමඞ්ගල සූත්‍රය (සුත්ත නිපාතය)



Quality Printers
0112 809 499